

- Marriage, Family & Relationships
- Men's & Women's Health
- Infertility
- Psychology, Counseling & HR

Since 1949

అభిసారిక

జూన్ 2017
రు. 15

ISSN 0979-9789

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

సంతానంలేనివారికి సలహాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68   సంచిక : 6

జూన్ 2017



మార్గదర్శకులు:
కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా
(1935-1982, 1924-1990)

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్

ఈ సంచికలో

దుర్జనేన సమం వైరం
ప్రీతం చాపి న కారయేత్
ఉష్ణో దహతి చాంగారః
శీతః కృష్ణాయతే కరమ్॥

దుష్టులైన వాళ్ళతో విరోధమూ వద్దు, స్నేహమూ వద్దు.
రెండూ హానికరమే.
బొగ్గుల్నే తీసుకోండి... చల్లగా ఉన్నప్పుడు తాకితే మసి చేస్తాయి, వేడిగా ఉన్నప్పుడు కాలుస్తాయి.

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440
• 0884-2327454
Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

(1 నుంచి 8, 13 నుంచి18, 19,22,23,24 భాగాలు అయిపోయినవి.) ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE లో ...</u>

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

'మెరుగైన సెక్సుకోసం యోని ఆసనం'

సంస్కృతంలో స్త్రీ జననాంగానికి పేరు యోని. పేరుని బట్టి ఈ ఆసనం స్త్రీలకి సంబంధించిన దనుకోకండి. స్త్రీపురుషులిద్దరూ సమానంగా ఆచరించదగ్గ ఈ ఆసనం వల్ల ప్రధానంగా సిద్ధించే లాభాలు ఇవీ...

- తొడ కండరాలు, తుంటి కండరాలు చక్కగా సాగుతాయి. మోకాళ్ళు, చీలమండల కండరాల సాగుదల గుణం పెరుగుతుంది. పద్మాసనం, సిద్ధాసనాల వంటి ఆసనాలు సులువుగా వేయుగల సామర్థ్యం ఏర్పడుతుంది.

- ముఖ్యంగా ఈ ఆసనంలో కూర్చునే ప్రత్యేక విధానం కారణంగా ఆసనం వేసేటప్పుడు కాళ్ళకు రక్త సరఫరా తగ్గి పొత్తికడుపులోని అవయవాలకు, జననాంగాలకు అధికంగా రక్త ప్రసారం జరుగుతుంది. ఫలితంగా **స్త్రీలకు ఋతుశూల, ఋతు సమస్యలు, మెనోపాజ్ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి.** యోని ఆసనం వల్ల **సెక్సు సమస్యలు తీరడం, తగ్గడం విశేషం.** జననాంగాలకు పెరిగే రక్త ప్రసారం వల్ల **స్త్రీలలో జడత్వం (వాంఛారాహిత్యం, స్పందన లోపించడం) నయమవుతాయి. పురుషుల్లో శీఘ్రస్ఖలనం, స్తంభవైఫల్యం అదుపులో కొస్తాయి.**

మలద్వార కండరాలు, మూత్రావయవ కండరాలు, యోని కండరాలకు చక్కటి వ్యాయామం కలగడంతో **'భావప్రాప్తి' గాఢంగా కలిగి రతి సుఖం యినుమడిస్తుంది.** గాఢమైన భావప్రాప్తి కారణంగా మనసూ, శరీరమూ గొప్ప సడలింపు (Relaxation) కి లోనవు తాయి. ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

ఇన్ని విశేష లాభాలు గల ఈ ఆసనం వేయడం కొద్దిరోజుల ప్రాక్టీసుతో సాధించవచ్చు.

విధానం

* ముందుగా నేలమీద మోకాళ్ళపై నిలుచోండి. ఇది స్టార్టింగ్ పొజిషన్.

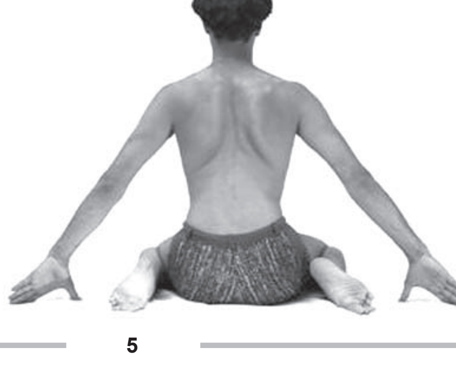
* ఇప్పుడు మోకాళ్ళను ఎడంగా జరుపుతూ, వీపుని నిటారుగా ఉంచు తూ, తుంటిని క్రమేణా క్రిందికి దించి, నేలను తాకించాలి.

(ఇది చిన్న పిల్లలకు యువతీ యువకులకు సాధ్యమైనట్టుగా పెద్దవారికి సాధ్యం కాదు. కాబట్టి మొదట్లో కొన్నాళ్ళపాటు ఆసనం నేలమీద ఆనుకునే చోట తలగడ వేసుకోవచ్చు. ప్రాక్టీసు చేసేకొద్దీ కండరాలు, కండరపు తాళ్ళు సాగడం మొదలుపెట్టి తలగడ లేకుండా ఆసనాన్ని పూర్తిగా నేలకి ఆనించగల స్థాయి వస్తుంది)

* పూర్తిగా మీ తుంటి నేలను తాకే సరికి మీ కాలిమడమలు మీ తొడలకి అడుగుదూరంలో ఉంటాయి. పటం (3)లోలా బయటకి తిరిగి ఉంటాయి. పిక్కలు మీ తొడల్ని ఆనుకుని ఉంటే మంచిది (ప్రారంభంలో పట్టింపు లేదు). మోకాళ్ళు నొప్పి పుట్టకుండా తొడల కండరాల్ని సాధ్యమైనంత పట్టుసడలించి కూర్చోండి.

* ఇప్పుడు మీ చేతులు రెండూ నిటారుగా చెరొక పక్కకీ చాచి, మీ పిరుదులకు రమారమి అడుగున్నర దూరంలో బొటన వేలిపై ఆన్చుకోండి (3వ పటం చూస్తే అర్థమవుతుంది). చేతిని మోకాలి వద్ద మడవ వద్దు. నడుం నిటారుగా ఉంచడం కూడా మరవొద్దు.

* ఈ పొజిషన్‌లో నెమ్మదిగా, గాఢంగా గాలిని పీల్చడం, విడువటం 6 సార్లు చేయాలి.




హలో యంగ్‌స్టర్స్!
మీ Married Life బ్రహ్మాండంగా ఉండాలంటే ...

మీరంతా కొత్తతరం యువతీ యువకులు! ప్రతిభావంతులు! 20-30 సం॥ల క్రితం నాటి మీ వయసువాళ్ళతో పోలిస్తే చాలా తెలివైన వాళ్ళు! ప్రతిభతో ఇంజనీరింగ్, మేనేజ్‌మెంట్, ఛార్టెర్డ్ ఎకౌంటెన్సీ వగైరా రంగాల్లో ఉద్యోగాలు సంపాదించుకున్నారు; స్వంతంగా పరిశ్రమలు, వ్యాపారాలు, స్టార్టప్ కంపెనీలూ స్థాపించుకుంటున్నారు. చాలామంది కట్నకానుకల్ని విడిచిపెట్టి కులమతాలు విస్మరించి, నచ్చిన వ్యక్తిని పెళ్ళి చేసుకుంటున్నారు. చాలా సంతోషం!

మీ దాంపత్యం, మీ భార్యాభర్తల మధ్య అనుబంధం, అవగాహన, ఇరుప్రక్కల కుటుంబాల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలూ చక్కగా ఉంటున్నాయా? వాటిలో లోపాలని గుర్తించడం ఎలా? ఏయే కారణాల వల్ల మనస్పర్ధలు కలగవచ్చు? సవరించుకోవడం ఎలా? ఇవి మీకు తెలిసి ఉండటం అవసరం.

కొన్ని ముఖ్యమైన పాయింట్లు - మీకోసం!

* పెళ్ళి అయ్యాక మీరిద్దరూ కలిసి గడిపే జీవితం చాలా పెద్దది. సుమారు 30-70 సంవత్సరాల పాటు మీరు కలిసి జీవించాలి! అంత దీర్ఘకాలంలో ఏ చికాకులు, అభిప్రాయభేదాలు, కొట్లాటలు రాకుండా ఉంటాయనే భ్రమ వద్దు. ఎప్పుడు చికాకు తలెత్తినా అది పెద్దదవకుండా అడ్డుకట్టవేయడం ముఖ్యం. రెచ్చిపోతే పుచ్చిపోతుంది.
* అభిప్రాయభేదం, సమస్య, స్పర్థ (కాన్‌ఫ్లిక్ట్), కమ్యూనికేషన్ లోపం... ఏరకం ఒత్తిడైనా సరే... దానికి కారణం గుర్తించడం, పరిణతితో (మెచ్యూర్‌గా) దాన్ని పరిష్కరించడం అలవరచుకోవాలి. అది చాలా ముఖ్యమైన లైఫ్‌స్కిల్.
* మీ యిద్దరూ చెరొక కుటుంబం నుంచీ వచ్చారు. ఎవరి కుటుంబ విలువలు, సంస్కారం, పెంపకం, పద్ధతులు వారివి; లక్ష్యాలు, వ్యక్తిగత అభిరుచులు, అలవాట్లు, దృక్పథాలు,

నమ్మకాలు, ఎవరి వ్యక్తిత్వం వారిది –

అలాంటి రెండు భిన్న సంస్కారాలు ఒక్కటైపోవడం అసాధ్యం. వ్యక్తిత్వాలు రెండూ భిన్నం కనుకనే విభేదాలు తలెత్తుతాయని గ్రహించాలి. కాని ఒకరికోసం ఒకరు మారుతూ, తమ మధ్య భేదాలు తగ్గించుకుంటూ ఒకరి మనస్తత్వానికి ఒకరు దగ్గరవడం చాలా ముఖ్యం. అది త్యాగం కాదు; రాజీ పడటం, సరిపెట్టుకోవడం (కాంప్రమైజ్) కాదు. కొత్త ఆప్షన్ (మార్గం) ఎంచుకోవడంగా భావించాలి.

- "వైవాహిక జీవితాన్ని ఎంతకష్టపడైనా 'సక్సెస్' చేసుకోవాలి. *తుంచుకోవడం కాదు నా లక్ష్యం!"* అనే దృక్పథం ఇద్దరిలోనూ ఉండాలి. అది ఎలా సాధ్యం చేసుకోవాలో తెలియకపోతే నష్టం లేదు, తెలుసుకునే మార్గాలున్నాయి. ఆ ఆలోచన లేకపోతేనే కష్టం!
- పెళ్ళయిన తొలినాళ్ళే వివాహబంధానికి గడ్డుకాలం. అప్పుడే విభేదాలకీ, వైఫల్యాలకీ బోలెడు కారణాలు తలెత్తుతాయి. పుట్టిన బిడ్డ ప్రాణానికి తొలి సంవత్సరం ఎలా గడ్డుకాలమో, అలాగే పెళ్ళయిన తొలి 1–2 సంవత్సరాలు వివాహ బంధానికి పరీక్షాకాలమని గ్రహించి, అప్రమత్తంగా ఉండాలి.
- పెళ్లి గురించి, జీవిత భాగస్వామి గురించి మీకు, మీ భాగస్వామికీ కూడా బోలెడు అంచనాలు, ఆశలు, కలలు ఉంటాయి– "ఇలా ఉండాలి, అలా ఉండాలి" అంటూ! వాస్తవ జీవితం అలా పూలపాన్పులా ఉండదు. కలలు కంటూ కాపురంలోకి దిగితే కంగు తినే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక ఒకరి అభిప్రాయాలు, ఆకాంక్షలూ ఒకరు అర్థం చేసుకోవడానికి టైం తీసుకోండి. ఆ కాలంలో ఎలాంటి ఎక్స్‌పెక్టేషన్సు పెట్టుకోకండి.
- ఆడ, మగ బాధ్యతల విషయంలో విభజన – పూర్వం వేరు, ఇప్పుడు వేరు! అప్పట్లో ఆడవాళ్లంటే వంటింటికీ, పిల్లల పెంపకానికి పరిమితం చేయబడ్డారు. ఇవాళ అలా లేదు. ఆరోజుల్లో స్త్రీలకి చదువులు తక్కువ, చొరవ తక్కువ, అభిప్రాయ వ్యక్తీకరణ (ఎక్స్‌ప్రెషన్) తక్కువ, ఆర్థిక సామాజిక స్వాతంత్ర్యం తక్కువ – తమ సమర్థత ఏమిటో తమకి తెలీని పరిస్థితి!

ఇవాళ సమాజం చాలా మారింది. స్త్రీపురుషభేదం అన్ని రంగాల్లోనూ తగ్గిపోతోంది. పురుషుల కన్నా మెరుగ్గా రాణిస్తున్న స్త్రీల సంఖ్య పెరుగుతోంది. దీనికి అనుగుణంగా పురుషుల దృక్పథంలో మార్పురావడం చాలా అవసరం.

- భార్యాభర్తల మధ్య యజమాని–బానిస సంబంధాలు చెల్లవు. ఇద్దరికీ సమబాధ్యత ఉంటుంది. ఏ ఆలోచన చేసినా, నిర్ణయం తీసుకున్నా, దాని మంచి చెడులు ఇద్దరూ కలిసి చర్చించుకునే తీసుకోవాలి. అంటే అది సమష్టి నిర్ణయం కావాలి తప్ప ఒకరు రెండోవారిపై రుద్దకూడదు.
- ఇద్దరూ సంపాదనపరులైనా, ఒక్కరే సంపాదనపరులైనా ఆదాయమూ, ఖర్చులు, పొదుపూ ఇద్దరూ కలిసి చర్చించుకోవాలి. 'నా జీతం నేను ఖర్చు పెట్టుకుంటా, నీ



కూడా చాలా ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకుంటుంది.

◆ భార్య ఉద్యోగం చెయ్యడం విషయంలో చాలా కుటుంబాల్లో అభ్యంతరాలు లేకున్నా, కొన్నిటిలో ఇప్పటికీ ఆ ఒత్తిడి ఉంది. ఇద్దరూ ఉద్యోగస్తులైతే ఇంటి పనులు, ఆఫీసు పని, స్వంత సమయం - వీటి మధ్య బేలన్సుని (సమతూకాన్ని) కొందరు ప్రారంభం నుంచీ ఏర్పరచుకుంటారు. కొందరు త్వరలో నేర్చుకుంటారు. కొందరికి ఆ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ చేతకాక, అలసిపోయి, చిరాకు పడిపోయి, లేనిపోని గొడవలు సృష్టించుకుంటారు.

జీతం ఏం చేస్తున్నావో లెక్క చెప్పు' లాంటి ధోరణి ఆ దాంపత్య భవిష్యత్తుకి గొడ్డలి పెట్టే.

ఎందుకంటే ఒకరిపై ఒకరికి నమ్మకం లేకపోవడమూ, గుట్టూ, చెప్పకూడని ఖర్చులు, లోకువైపోతామనే అసంబద్ధమైన ఆలోచనా ఈ రకం ప్రవర్తనకి పునాది. ఖర్చులపై ఇద్దరూ ఒకరి బాధ్యతలు ఒకరు తెలుసుకుని, ఎలా ఖర్చుపెట్టాలో అవగాహనకి రావాలి. ఉదాహరణకి కొత్తగా పెళ్ళయిన ఉద్యోగస్తురాలైన ఓ అమ్మాయి, అప్పటివరకు తన కుటుంబం వారు తన కోసం చేసిన అప్పులు తీర్చడంలోనో, తన చెల్లెళ్ళు, తమ్ముళ్ళ చదువులకోసమో తన జీతంలో కొంతశాతం కేటాయిస్తూండవచ్చు. భర్తకి కూడా తన కుటుంబం పట్ల అలాంటి బాధ్యతలుండి ఉండొచ్చు. అవేవో ముందుగానే చర్చించుకుని ఎంత కాలం, ఎంతమేరకు ఆ బాధ్యతలు తీర్చుకోవాలో వంటి విషయాలపై ముందుగానే అవగాహనకొస్తే తరువాత గొడవలేమీ ఉండవు. అలాగే ఖర్చులు, పొదుపు విషయం కూడా!

జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి. డబ్బు చాలా చెడ్డది. అది భార్యాభర్తల బంధాన్నీ, పేరెంట్-చైల్డ్ రిలేషన్‌షిప్స్‌ని సైతం ఇట్టే బద్దలు కొట్టేస్తుంది. పరస్పర ముందస్తు అవగాహనతో ఇద్దరూ కలిసి డబ్బుని మేనేజి చేస్తే మీ దాంపత్యం మిగతా రంగాలలో

◆ ముఖ్యంగా ఉద్యోగస్తులైన స్త్రీలకు ఇంటి పనిలో సగభాగం పురుషులు పంచుకోవాలి. లేకపోతే ఇటు ఉద్యోగం, అటు ఇల్లు, పిల్లలు కలిసి ఆమెకి రెట్టింపు చాకిరీ పడుతుంది. ఆమె తట్టుకోలేకపోవడంతో తగాదాలతో పాటు ఆరోగ్య, మానసిక, సెక్సు, సాఫల్యతా సమస్యలు కూడా మొదలవుతాయి.

కొత్త కాపురాల్లో...

పిల్లల్ని కనడం విషయంలో లేదా గర్భం వాయిదా వేయడం విషయంలో నిర్ణయం ఎవరిది?

గృహ హింస పాత్ర ఎంత?

పిల్లల కాపురాల కలతల్లో తల్లితండ్రులు తలదూర్చి మంచి చేస్తున్నారా? చెడు చేస్తున్నారా?

మిగతా కుటుంబ సభ్యుల పాత్ర ఎంత?

"మనం వేరు కాపురం పెడదామండీ!"
"నేను మీకే భార్యని కాని మీ యింటి వాళ్ళందరికీ పనిమనిషిని కాను" లాంటి ఆలోచనలు కరెక్టేనా?...

ముందుముందు చూద్దాం!

పెళ్ళయిన కొత్తలో మీ కాపురంలోఎలాంటి తగాదాలొచ్చాయి? మీరెలా పరిష్కరించుకున్నారు?

పాఠకులు తమ అనుభవాలను పంచుకుంటే నవతరం దంపతులకు ఉపయోగపడుతుంది. 300 పదాలు మించకుండా రాసి ఈ ఎడ్రస్‌కి పంపండి - **ఎడిటర్, అభిసారిక, సామర్లకోట 533 440.** లేదా editor.abhisarika@gmail.com కి మెయిల్ చేయండి. చక్కగా రాసిన 10 మందికి ఒక్కొరికి రు.100 విలువైన మా ప్రచురణలు బహుమతి!



రోడ్డుమీద ఆకతాయిల వేధింపులు కావచ్చు ... భర్త, అత్తింటివాళ్ళు పెట్టే ఆరళ్లు కావచ్చు.. ఆఫీసులో అసభ్య ప్రవర్తనలు కావచ్చు... ధైర్యంగా పోలీస్టేషన్‌కి వెళ్ళాలని మనసులో ఉన్నా... ఏమవుతుందో, వాళ్లు ఎలా మాట్లాడతారో అనే భయం చాలామందిలో ఉంది.

'ఆడ' అయితే చాలు, పసిపిల్లలు సహా, అన్ని వయసుల మహిళలకు ఎదురయ్యే రకరకాల సమస్యలు ఎన్నో..! ఏవయినా సరే.. వాళ్ళకు మేం ఉన్నాం అంటుంది హైదరాబాద్‌లోని "భరోసా".

కష్టంలో ఉన్న మహిళకు – 'భరోసా'!

హైదరాబాద్‌లోని అసెంబ్లీ భవనం దాటి 'హాకా'భవన్‌లో అడుగుపెడితే ఎడమవైపు 'భరోసా' అనే పెద్దపెద్ద అక్షరాలున్న తెల్లని బోర్డు ఆకర్షిస్తుంది. లోపల అడుగుపెట్టే వారికి భయపెట్టే తుపాకులు కానీ, అధికారంతో అదరగొట్టే పోలీసులు కానీ కనిపించరు. మెరూన్ రంగు అంచూ, చిన్నచిన్న బుటీలున్న చీరలతో ఉన్న 'భరోసా' మహిళా సిబ్బంది అక్కడ ఉంటారు. బాధతో, భయంతో, రోషంతో అక్కడకొచ్చేవారికి ఆ సిబ్బంది పలకరించే విధానమే... ముందు భయం, బెరుకు పోగొడుతుంది.

విశాలమైన రిసెప్షన్ హాలులో ఎడమ ప్రక్కన ఓ పెద్ద ఎల్‌సిడీ స్క్రీన్‌పై పిల్లల హక్కులకు సంబంధించి చిట్టిచిట్టి కార్టూన్లూ, తల్లిదండ్రులు నేర్చుకోవాల్సిన విషయాలు ప్రసారం అవుతుంటాయి. ఆ భవనంలోనే విమెన్ హెల్ప్‌లైన్, రిహేబిలిటేషన్ కౌన్సెలింగ్ సెంటర్, కౌన్సెలింగ్ నిపుణులు, న్యాయవాదులు.. ఇలా ఎందరో ఉంటారు. ఈ మొత్తం వాతావరణం అంతా చూస్తే పోలీస్ స్టేషన్ భావన కలగదు. అలా ఉండకూడదనే ఈ మార్పులు చేశాం అంటారు ఈ భరోసాకు ఇన్‌చార్జ్‌గా వ్యవహరిస్తున్న ఏసీపీ శ్రీ కవిత. అసలు దాన్నెందుకు ప్రారంభించారో చెబుతున్నారిలా..

'నిర్భయే' ప్రేరణ

నిర్భయ కేసు తర్వాతే దేశ వ్యాప్తంగా 'భరోసా' ఆలోచన అంకురించిది. హింస బాధితులకు – ముఖ్యంగా అత్యాచార బాధితులకు సంబంధించి మన విచారణ విధానం కూడా బాధాకరమే! దీన్ని 'రీవిక్టిమైజేషన్ ఆఫ్ విక్టిమ్' అని విమర్శిస్తారు. అంటే... అత్యాచారానికి గురైన అమ్మాయి మొదట పోలీసులకు తనకేం జరిగిందో చెప్పాలి. ఆ తర్వాత వైద్యులకు... అదయ్యాక న్యాయవాదులకు... ఆ పై మెజిస్ట్రేట్‌కి... ఇలా చేయడం మళ్ళీమళ్ళీ ఆమెలోని గాయాన్ని రేపడమే అవుతుంది. దీనివల్ల వాళ్లలో ఒకరకమైన మానసిక కుంగుబాటు మొదలవుతుంది. కనుక పోలీస్‌స్టేషన్‌కీ, కోర్టుకీ వెళ్ళకూడదనిపిస్తుంది. ఈ విధానానికి స్వస్తి చెప్పాలని న్యాయ నిపుణులు ఆలోచించారు. ఒకే కప్పుకింద అన్నిరకాల సేవలు అందితే బాధితులకు ఇంతటి బాధ ఉండదు కదా! అన్న ఆలోచనతో 'భరోసా' సంస్థ అంకురించింది.

"మా సిబ్బందికి ప్రత్యేకమైన శిక్షణ ఉంటుంది. ఎవరూ గట్టిగా కానీ, కించపరిచేలా కానీ మాట్లాడరు. మహిళలూ, పిల్లలకు సంబంధించిన కేసులు పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఎఫ్‌ఐఆర్ నమోదయిన తర్వాత మా దగ్గరకు వచ్చేస్తాయి. అక్కడ నుంచి మా మహిళా సిబ్బంది వారికి అత్యవసరంగా వైద్య సాయం కావాలిస్తే అందిస్తారు. వాళ్లకు కాస్త సాంత్వన, ఊరట కలిగిన తర్వాత మహిళా ఎస్సై ఆ సంఘటన తాలూకు వివరాలు సేకరిస్తారు. సంఘటనని బట్టి అక్కడ నుంచి వారికి వేర్వేరు రూపాల్లో సాయం అందుతుంది.

"ఉదాహరణకి అత్యాచార బాధితులనే తీసుకుందాం! నేరుగా కోర్టుకి వెళ్లి అక్కడ అందరిముందూ తమకేం జరిగిందో వివరించాల్సిన

అవసరం లేదు. ఇక్కడే ఒక వీడియో కాన్ఫరెన్స్ హాలు ఉంది. ఆ గదిలో కూర్చుని.. న్యాయమూర్తితో భయం లేకుండా మాట్లాడొచ్చు. కొన్నిసార్లు మా దగ్గరికి సరిగా మాటలు రాని పసిపిల్లలు కూడా వస్తారు. వాళ్ల కోసం నేరుగా మేజిస్ట్రేటే వస్తారు.." అంటారు ఏసిపి కవిత.

ఎవరైనా ఫిర్యాదు చేయొచ్చు...

"ప్రస్తుతం ఈ భరోసాలో అరవైమంది సిబ్బంది పనిచేస్తున్నారు. దేశంలో ఇలాంటి సంస్థ ఇదొక్కటే... ఏ ప్రాంతాల నుంచి ఎవరైనా వచ్చి మాకు ఫిర్యాదు చేయొచ్చు. వాళ్లకు మేం సాయం అందిస్తాం... ఈ ఏడాదిలో మా దగ్గరకు 1931 కేసులు వస్తే అందులో 1432 వరకూ గృహహింసకు సంబంధించినవే. మిగిలిన వాటిలో 162 పిల్లలపై జరిగిన అత్యాచారాలకు సంబంధించినవి. 45 అత్యాచార కేసులూ నమోదయ్యాయి.

"ఇక్కడ న్యాయ సేవలతో పాటూ ఒంటరి మహిళలకు ఉపాధి నైపుణ్యాలనూ అందిస్తాం. కంప్యూటర్, కుట్టుపనీ వంటివి నేర్పిస్తాం. బాధితులకు ప్రభుత్వం అందించే ఆర్థిక సాయం వచ్చేందుకు సహకరిస్తున్నాం' అంటూ వివరించారు అదనపు సీపీ (నేర పరిశోధన) శ్రీ స్వాతీ లక్రా. ('ఈనాడు' సౌజన్యం)

భరోసాకు ఫోన్ చేయాలంటే '100'కి ఫోన్ చెయ్యాలి. వెబ్‌సైట్: www.bharosahydpolice.org.

ప్రేమిస్తున్నా!

- భార్యాభర్తలన్నాక చిన్నచిన్న రుసరుసలు మామూలే. అవి మరీ తరచుగా జరగడం దాంపత్యానికి మంచిది కాదు. వాటివల్ల ప్రేమ స్థానంలో అసహనం, చిరాకు చేరిపోయి, మానసికంగా దూరం పెరగుతుంది.
- గొడవ జరిగిపుడు కారణం ఏదైనా సరే వాదించకండి. అది అవతలివారిలోనూ పట్టుదల పెంచుతుంది. తెగేదాకా లాగుతుంది. ఇక్కడితో ముగింపు పలకాలి అనుకుని, సర్దుబాటు చేసుకోండి. అంటే, మౌనంగా ఉండిపోండి. దానివల్ల ఆవేశాలు అదుపులోకి వస్తాయి. సమస్య చల్లబడుతుంది.
- చరిత్ర తవ్వొద్దు: సమస్యమీద వాదించుకోండి తప్పితే వ్యక్తితో విభేదించకండి. అంటే, ఆ సమస్య తప్ప మిగతా విషయాల్లో ఏమీ జరగనట్టే మామూలుగా ఉండడానికి, మాట్లాడడానికి ప్రయత్నించండి. దానివల్ల, ఎదుటివారికి కూడా మీరు విభేదించేది ఆ అంశంలోనే తప్ప తనతో కాదని అర్థమవుతుంది. అలాగే, పాత సమస్యల ప్రస్తావన తేకండి. చరిత్ర తవ్వడం వల్ల విభేదాలు పెద్దవవుతాయి.
- ప్రేమాభిమానాలు వ్యక్తం చేయండి: భాగస్వామిని ఇష్టపడితే సరిపోతుందా? ఆ ప్రేమను, ఇష్టాన్ని వ్యక్తం చేయకపోతే అది ఉన్నా లేనట్లే. అవతలివారు దాన్ని అర్థం చేసుకోలే నప్పుడు మీ బంధం బలహీనపడుతుంది. కనుక, మీ ప్రేమను, ఇష్టాన్ని చూపేందుకు, ప్రేమిస్తున్నా! అని చెప్పేందుకు ... పుట్టిన రోజులు, పెళ్లిరోజులే కాదు, దొరికిన ప్రతి సందర్భాన్నీ ఉపయోగించుకోండి.



కొండగోగు జిగురుతో క్యాన్సర్, అధిక బరువు దూరం!

మన రాష్ట్ర అటవీ ప్రాంతంలో దొరికే కొండగోగు జిగురులో మనిషి బరువును తగ్గించే గుణంతోపాటు కాన్సర్ వ్యాధిని నిరోధించే లక్షణాలు కూడా ఉన్నాయని ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు డా.శశిధర్‌రావు బృందం తేల్చింది. కొండగోగు చెట్లు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్‌లతో పాటు మరికొన్ని రాష్ట్రాల్లో అధికంగా ఉ న్నాయి. ఈ చెట్టుకు గాటు పెట్టిన చోట జిగురులా తయారవుతుంది. ఇది క్రమేణా గట్టిపడుతోంది. అనేక ఏళ్ల నుంచి గిరిజనులు దీన్ని సేకరించి గిరిజన కార్పొరేషన్ ద్వారా అమ్ముతున్నారు. వేళకు ఆహారం దొరక్కపోతే దీన్ని కొద్దిగా తింటే చాలు ఆకలి చచ్చిపోయిందని గిరిజనులు చెబుతుంటారు. ఇది నీటిని పూర్తిగా గ్రహించే హైడ్రోజెల్ లాంటిది. పీచుగుణం అధికంగా ఉండే ఈ జిగురును వినియోగిస్తే మలబద్ధకం చాలా వరకు తగ్గుతుంది. పొడి చేసి తాగితే ఇది కడుపులోకి వెళ్లి ఉబ్బుతుందని, కాబట్టి ఆకలివేయదని.. తక్కువ ఆహారం తీసుకుంటారు కాబట్టి బరువు తగ్గుతారని చెబుతున్నారు.

రక్తంలో గ్లూకోజ్, కొలెస్ట్రాల్ ఎంత ఉన్నాయో ఈ జిగురును ఉపయోగించి తెలుసుకోవచ్చు. పరిశ్రమ వ్యర్థాల్లో మెర్క్యురీ శాతాన్ని కూడా గుర్తించవచ్చు. క్యాన్సర్ చికిత్స ఔషధాల్లో దీన్ని ఉపయోగిస్తే మంచి ఫలితాలు ఉంటాయని పరిశోధకులు వెల్లడించారు.



భయపెట్టే ఆ భూతం దగ్గరికి రాకుండా...

కావలసిన సమయంలో అంగ స్తంభనం సరిగ్గా జరగకపోతే ఎంత బాధ? ఒకోసారి ఎంత అవమానం? ఎన్ని తిట్లు?

అఫ్‌కోర్స్, ఎవరికైనా అప్పుడప్పుడు స్తంభనం మొరాయిస్తూంటుంది. మూడ్ లేకపోవడమో, పరిసరాలు అనుకూలంగా లేకపోవడమో, భాగస్వామి అనుకూలించకపోవడమో, నిస్త్రాణో, అలసటో, అనారోగ్యమో... ఏవో కారణాలుంటాయి. అలాంటి తాత్కాలిక వైఫల్యాలు 'సమస్య' కాదు! సమస్యగా భావించకూడదు కూడా!

కాని, తరచుగా కాని, మొత్తంగా కాని స్తంభనం సహకరించకపోతూంటే అది సమస్యే!



స్తంభన సమస్యకి 101 కారణాలుంటాయి. అందులో చాలా మటుక్కి చిన్నవే! వాటిని సెక్సాలజిస్టుల సహాయంతో సులువుగా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

స్తంభన సమస్య అసలు రాకుండా నివారించుకోవడం ఇంకా మంచిది కదా! మరైతే ఈ నివారణ చర్యలు చేపట్టండి!

1. **బరువు గమనించుకోండి!** మీ శరీరం మీ ఎత్తుకి తగినంత బరువు (కొంచెం అటూయిటూగా) ఉంటే మంచిదే! బరువు అధికంగా ఉన్నా, ఊబకాయం ఉన్నా... ముందు దాన్ని తగ్గించడంపై దృష్టిపెట్టండి. ఎక్సర్‌సైజులు చెయ్యండి. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం మీ నడుం చుట్టుకొలత 40 అంగుళాలు (ఇంచిలు) దాటితే మీరు స్తంభనశక్తి విషయంలో జాగ్రత్త పడాల్సిందే (వ్యాయామాల ద్వారా).
2. **హార్టు పేషెంట్లు తినదగిన ఆహారం తీసుకోండి.** అది అందరికీ మంచిదే. ముఖ్యంగా పుంసత్వానికి మంచిది. కారణం? స్తంభనదోషాలకీ, గుండెజబ్బులకీ లింకు ఉంది.

రెడ్ మీట్, ఫ్రైలు (వేపుళ్ళు), కొవ్వు అధికంగా ఉండే పాల ఉత్పత్తులు తగ్గించండి. కూరగాయలు, చేప, పొట్టుతో కూడిన దంచిన ధాన్యాలతో భోజనం వండించుకోండి (ఉదా: దంపుడు బియ్యం, బ్రౌన్‌రైస్). ఆహారంలో కొవ్వుశాతం అధికమైందో, మీ రక్తనాళాలు ఇరుకవుతాయి. అంగస్తంభన సరిగ్గా జరక్క



మీరు ఇరుకునపడతారు!

3. **బి.పి** అధికంగా ఉందా? దాన్ని **అదుపులో ఉంచుకోవాల్సిందే!** మందుల మీద కన్నా వ్యాయామం, ఆహార మార్పులకి ప్రాధాన్యతనివ్వండి.

4. అలాగే **కొలెస్టిరాల్‌పై కన్నేసి ఉంచండి** (ఏడాదికోసారి పరీక్ష చేయించు కోండి). కొలెస్టిరాల్ ఎక్కువగా ఉంటే తగిన మందులు, ఆహారం మీ డాక్టర్ చెపుతారు.





5. **షుగర్‌వ్యాధి స్తంభనశక్తికి పెద్ద శత్రువు.** అలాగని, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వెంటనే స్తంభనశక్తి తగ్గిపోదు. షుగర్ కంట్రోల్ సరిగా లేకుండా ఏళ్ళ తరబడి గడిపేస్తేనే తంటా! హైబ్లడ్ షుగర్ మీ పురుషాంగంలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలకీ, నరాల చివుళ్ళకీ హాని కలిగించి స్తంభన సమస్యకి (ED) దారితీస్తుంది. షుగర్‌ని రెగ్యులర్‌గా చెకప్ చేయించుకోండి. తగిన మందుల వాడకం, ఆహారనియమాలు, వ్యాయామాలు పాటించండి.

6. సిగిరెట్ ప్రియులా? **సిగిరెట్, చుట్ట, బీడి... అన్నీ స్తంభన సమస్య కలిగించేవే!** ఏవీ వద్దు. వెంటనే మానె య్యండి. మానకపోతే స్తంభన దోషం కలిగే అవకాశం నాన్ స్మోకర్ల కన్నా 200% అధికమే కాక, మందులు కూడా సరిగా పనిచెయ్యవు.

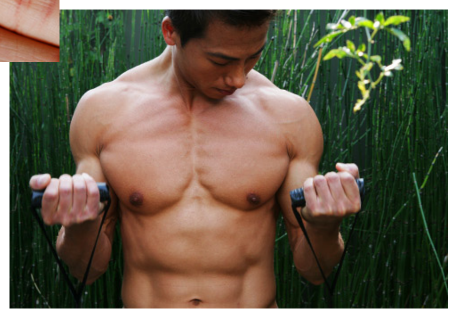
7. డ్రింక్ అలవాటుందా? పరిమితం చేసుకోండి. **డ్రింకూ సెక్సూ మంచి జోడీ కావు.** డ్రింకు కొద్దిగా ఎక్కువైనా అంగం అవసర సమయంలో మెత్తగా అయిపోతుంది. కోరికా చప్పబడిపో తుంది. పైగా మీరే మీ అదుపులో ఉండరు. పెళ్ళాం అసహ్యించుకుంటుంది. సహకరించదు.

<u>గుడ్‌న్యూస్ :</u> డ్రింక్స్ మానేస్తే మీ స్తంభనశక్తి పూర్వపుస్థితికి వస్తుంది.

8. **మాదక ద్రవ్యాలు (డ్రగ్స్) ఇంకా నష్టం కలిగిస్తాయి.** అలాగే క్రీడాకారులు తెలిసో తెలియకో వాడే స్టిరాయిడ్ మందులు కూడా పుంసత్వానికి హానిచేస్తాయి. శరీర ఆరోగ్యానికి కలిగే నష్టం చెప్పక్కర్లేదు.

9. **వ్యాయామం చేయండి.** మీకు ఊబకాయం లేకపోయినా, షుగరు, బి.పి. లేకపోయినా ఎక్సర్‌సైజులు చేయండి. మీ శరీరంలో పురుష హార్మోను ఫ్యాక్టరీలకి అవి మంచి ఊపునిస్తాయి. మీ గుండె, ఊపిరి తిత్తులు, కండరాలు, స్టామినా, మానసిక ఉల్లాసం మెరుగ్గా ఉంటాయి. మంచి సెక్సుకి ఇవి మంచి యింధనాలు.

10. వయసు 30, 40లు దాటితే మీ ఒంట్లో టెస్టోస్టిరాన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతూ ఉ



ంటుంది కొద్ది కొద్దిగా. 2-3 సం॥లకోసారి టెస్టోస్టిరాన్ పరీక్ష చేయించుకోండి. తక్కువగా ఉంటే సురక్షితమైన ఆయుర్వేద మందులు న్యాయి వాడుకోండి.

11. **మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన స్తంభనశక్తికి శత్రువులు.** మీకు ఉద్యోగ, వ్యాపార, వైవాహిక, కుటుంబ సంబంధ, ఆర్థిక మొ॥ ఒత్తిడు లేమున్నా వాటిని త్వరగా పరిష్కరించు కోండి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ పడగ్గది లోకి వాటిని చేరనివ్వకండి. ఒత్తిడి, ఆదుర్దా, కంగారు, దడ, ఆందోళన లాంటి ఉద్వేగాల నియంత్రణకి యోగా, ప్రాణాయామం చేయండి.

12. నిద్రలో ఊపిరి లయతప్పుతోందా? (స్లీప్ యాప్నియా). దీనికీ



మీ ED కీ సంబంధం ఉండొచ్చు. డాక్టర్‌తో కన్సల్టు కండి.

13. వారాలు, నెలలు తరబడి ఏవైనా మందులు వాడుతున్నారా? డాక్టర్లు ప్రిస్క్రయిబ్ చేసినవే అయినా కొన్ని మందులు సెక్సుపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఉదా: నీరుడు రావడం కోసం; డిప్రషన్ తగ్గడం కోసం; ఒళ్ళు నొప్పులు తగ్గడం కోసం, కేన్సరు చికిత్సకోసం; ఎలర్జీ తగ్గడం కోసం; ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ తగ్గడం కోసం.... ఇలా వాడే ఎన్నో మందులు – అవసరం కొద్దీ వాడేవే అయినా అవి అంగస్తంభనకి ఆటంకం కలిగిస్తే – డాక్టరుతో చెప్పి వేరే రకంవి రాయించుకోండి.

14. **చొరవ చూపండి:** స్తంభన సమస్యలు తలెత్తడం ఆశ్చర్యం కాదు, అందరికీ వస్తాయి. కొన్ని తాత్కాలికం, కొన్ని దీర్ఘకాలికం; కొన్ని మానసికం, లేదా సందర్భ ప్రేరితం (సిట్యూషనల్); కొన్ని శారీరకం; కొన్ని దాంపత్య కలహ జనితం....

కాబట్టి **సమస్య ఏర్పడితే వీలైనంత త్వరలో సెక్సు సమస్యల నిపుణుణ్ణి కలిసి పరిష్కరించుకోండి.** అన్ని సమస్యల్లాగే ఇదీ ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత సులువుగా పరిష్కారమవుతుంది.

ముందడుగు

HIV ని అరికట్టే అత్యంత శక్తివంతమైన యాంటీబాడీ!

98% HIV రకాలను నిర్వీర్యం చేసే శక్తి దీని స్వంతం! వైరస్‌పై ఎదురుదాడి చేసే పంచ్ కూడా దీనికుంది! దీని పేరే యాంటీబాడీ N6.



హెచ్ఐవి నివారణ రంగంలో సరికొత్త విప్లవం! హెచ్ఐవిలో ఏదో ఒక రకాన్నే కాక, వీలైనన్ని ఉపవర్గాలను (వీలైతే అన్నిటినీ) ఒక్క దెబ్బతో నిర్మూలించగల యాంటీబాడీల కోసం జరుగుతున్న అన్వేషణలో ఇప్పటికే వందలాది యాంటీబాడీలను ఉత్పత్తి చేసారు శాస్త్రజ్ఞులు. అయితే ఇవన్నీ ఏవో కొన్ని HIV-రకాలనే నిరోధించ గలుగుతున్నాయి. ఒక్కొక్క HIV రకానికీ ఒకో యాంటీబాడీ తయారు చేయాలంటే అవే వేలాది యాంటీబాడీలై కూర్చుంటాయి. ఎవరికి ఏది పనికొస్తుందో తెల్చుకోవడమే చాలా కష్టం. ఇక వాటిని ఎలా ప్రయోగిస్తాం? అందుకే వీలైనన్ని HIV రకాలను నిర్వీర్యంచేసే (broadly neutralizing) యాంటీబాడీల (bNAbs) కోసం ప్రయత్నం. ఇలాంటి bNAbలు నూటికి 20 మంది HIV పేషెంట్లలోనే సహజంగా ఏర్పడతాయి. వాటిని గుర్తించి, వేరుచేసి, విశ్లేషించి ఎక్కువ మొత్తంలో తయారు చేయటం చాలా పెద్ద ఛాలెంజ్. ఆ ప్రయత్నంలోంచి ఆకస్మికంగా ఉద్భవించినదే సరికొత్త యాంటీబాడీ **N6.** ఇది 98% HIV ఐసోలేట్స్ (రకాల) ని నిరోధించగలుగుతోంది. తక్కువ డోస్‌లోనే ఆ పని చేయగలుగుతోంది (కనుక దీని పవర్ చాలా ఎక్కువ).

HIV సిడి4 కణాలనే గురిచేసుకుంటుంది. అంటే వాటిమీదనే వాలి, వాటిలోకి తన జన్యు పదార్థాన్ని చొప్పించి, CD4 కణం మొత్తాన్ని తన ఆధీనంలోకి తెచ్చుకుంటుంది. అలా CD4 కణంమీద వాలడానికి దానిమీద ఓ ప్రత్యేక స్థానాన్ని ఎంచుకుంటుంది HIV. ఆ స్థానాన్ని అతుక్కోవడం కోసం HIV మీద కూడా ఓ ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. HIV వెళ్ళి CD4 ని తాకినప్పుడు ఈ రెండు స్థానాలూ ఒకదానికొకటి అతుక్కోవాలి. HIV రేణువులోని ఆ స్థానం దాని "కాళ్ళు" అని మనం ఊహించుకుంటే, సరిగ్గా ఆ కాళ్ళని విరగ్గొట్టే పనే చేస్తుంది N6. ఇంతవరకూ రూపొందించిన అనేకానేక బ్రాడ్‌లీ న్యూట్రలైజింగ్ యాంటీబాడీలకు రెసిస్టెంటుగా ఉన్న HIV రకాలను కూడా నిర్వీర్యంచేస్తోంది N6.

N6 ని ఔషధరూపంలోకి తీసుకొచ్చి కోతులపై చేస్తున్న ప్రయోగాలు చికిత్సలోను, ముందస్తు నివారణలోనూ కూడా సఫలమవుతున్నాయి. అనతి కాలంలోనే వీటి ఫలితాలు మనుషులకు వర్తింపచేసే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయంటున్నారు వీటి రూపకర్తలలో ఒకరైన మార్క్ కానర్స్. ఇది నిజంగా శుభవార్తే! ◆



ఎప్పుడూ కడుపుఉబ్బరమే!

ఇలా అయితే సెక్సుకీ కష్టమే!

కడుపు ఉబ్బరం అందరికీ అప్పుడప్పుడు అనుభవమే – పొట్ట ఉబ్బరించడం, బెల్టు టైటుగా ఉండటం, వంగలేకపోవడం, తేన్పులు, గ్యాసు...

కాని ఎల్లప్పుడూ లేదా తరచూ అలాగే ఉంటూంటే? అది సెక్సుని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. మీ భాగస్వామికి కూడా చిరాకు పుట్టిస్తుంది. ఎందుకిలా?

☆ **తినే పదార్థాలకే ఆ గుణం ఉందా?**

☆ **అతిగా తినడం కారణమా?**

☆ **జీర్ణంకాక పోవడమా?**

☆ **ఒంట్లో నీరు పడుతోందా?**

☆ **వేరే ఆరోగ్య సమస్యలు కారణమా?**

చూద్దాం!

❍ గ్యాస్ ఒక ముఖ్యకారణమే. దీనికి కారణం గొంతులోకి జీర్ణరసాలు ఎగతన్నడం కావచ్చు, ఇరిటబుల్ బవల్ సిండ్రోమ్ కావచ్చు, పైల్స్ ఉండటం కావచ్చు. గ్యాస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే డాక్టర్ని కలవండి.

❍ ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా తింటారా? అవసరానికి మించిన ఉప్పు మీ ఒంట్లో నీరు ఎక్కువగా నిల్వ ఉంచి పొట్ట ఉబ్బరిస్తుంది. అంతకన్నా తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకి దారితీస్తుంది.





(ఊరగాయల్లో ఉప్పుశాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆంధ్రులకి ఆవకాయ పచ్చళ్ళు ప్రాణం కదా! కాని ప్రాణం మీదికి రాకుండా మితంగా తినండి).

❍ కార్బోహైడ్రేట్లు (ఆహారంలోని పిండిపదార్థాలు) ఎక్కువైతే గ్యాస్ ఉత్పత్తి ఎక్కువవుతుంది. బేకరీరొట్టె, పేస్ట్రీలు, తెల్ల వరిఅన్నం, మైదా, కూల్‌డ్రింక్స్ వీటిలో పిండి పదార్థం ఎక్కువ. ఇవి ఎంత వేగంగా జీర్ణమై రక్తంలోకి చేరితే ఒంట్లో నీరు అంత పెరుగుతుంది. పొట్టు గోధుమలు, దంపుడు బియ్యం, పళ్ళు, కూరలు తినడం మంచిది.

❍ కడుపునిండా తినెయ్యకండి. కడుపు నిండటానికి కొద్దిగా ముందే భోజనం ముగించండి.

❍ సోడాలు, డ్రింకులు గ్యాస్‌తో నిండి ఉంటాయి. ఉన్న గ్యాస్‌కి కొత్త గ్యాస్

తోడవుతుంది. గ్యాస్ ట్రబులుందని సోడా తాగడం కరెక్టు కాదు. పైగా డ్రింక్స్‌లో ఉండే షుగరు ఒంటికి మంచిదికాదు.



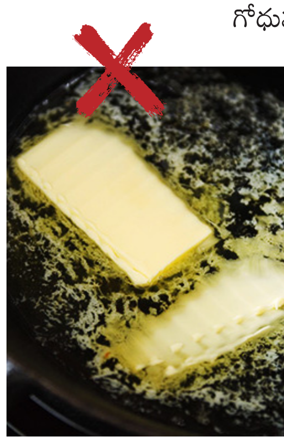
❍ భోజనం ఆదరాబాదరాగా తినెయ్యొద్దు. నములుతూ నెమ్మదిగా తినండి. ఎంత వేగంగా తింటే అంత గ్యాస్ మీ కడుపులో చేరుతుంది.

❍ మలబద్ధం ఉంటే అది పోగొట్టుకోండి. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మలబద్ధం కలిగించవచ్చుగాక, కాని మంచినీళ్ళు రోజుకి 6-8 గ్లాసులు తాగడం, వేళకి టాయిలెట్‌కి వెళ్ళడం, అవసరమైతే **హరీతకి, త్రిఫల** లాంటి మందులు వేసుకోవడం మంచిది.



❍ పాలు చాలామందికి సరిపడవు (లాక్టోజ్ ఇన్‌టోలరెన్స్). సో, పాలు, పాలకోవా, ఐస్‌క్రీం లాంటివి విడిచి పెట్టండి.

❍ బరువు పెరుగుతున్నారా? పొట్ట పెరుగుతోందా? ఈ రెండూ మీకు పొట్ట బరువు కలిగిస్తాయి. ఉబ్బరించినట్టే ఉంటుంది. ఎక్సర్ సైజులు చేయండి. డయట్‌ని మార్చుకోండి.



❍ ఫ్రక్టోజు అధికంగా ఉండే పదార్థాలు (జొన్నపిండి, తేనె, ఉల్లి, వెల్లుల్లి వగైరా) గ్యాస్ కలిగిస్తాయి. గమనించి విడిచిపెట్టండి.



❍ ప్రతివారికీ శరీరానికి కొంత కొవ్వు అవసరమే కాని అది ఎక్కువైతే గ్యాస్, పొట్ట ఉబ్బరం తప్పవు. కారణం అది త్వరగా జీర్ణం కాదు. దాన్లో శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. బరువు పెరుగుతారు.

❍ చాలామంది స్త్రీలకి మంత్లీ పీరియడ్స్‌కి 5-7 రోజుల ముందు నుంచీ పొట్ట బిరుసెక్కడం, ఒంట్లో నీరు అధికమవడం, గ్యాస్ ఉత్పత్తవడం జరుగుతాయి.

ఆ రోజుల్లో కాస్తంత వ్యాయామం చేయాలి. ఉప్పు, షుగరు, కార్బో హైడ్రేట్లు తగ్గించుకోవాలి.

❍ కొందరి శరీరం గ్లూటెన్‌కి భిన్నంగా స్పందిస్తుంది. (గ్లూటెన్ అనేది గోధుమ, బార్లీ, రై, చాలా పేకేజ్డ్ ఫూడ్‌లలో ఉండే ఓరకం ప్రోటీను). ఇది పేగు లోపలిపొరమీద దాడి చేసి విరోచనాలు, బరువు తగ్గుదల, కడుపునొప్పి, గ్యాస్ కలిగిస్తుంది. గమనించుకుని ఆయా పదార్థాలు విడిచిపెట్టెయ్యాలి.

సాధారణంగా పై సూచనలతో కడుపుబ్బరాన్ని మీ అంత మీరే నయం చేసుకోవచ్చు. కాని, ఆకలి, బరువు తగ్గిపోవడం, జ్వరం, కడుపు నొప్పి, మలంలో రక్తం లాంటి లక్షణాలు అవుపిస్తే మాత్రం డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. బ్లోటింగ్ (ఉబ్బరం) సమస్యతీరిపోతే కడుపు తేలిగ్గా, మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. **సెక్స్‌లైఫ్ కూడా మెరుగవుతుంది.**



సంతానం

సంతానం కలిగించేందుకు శ్రమించే

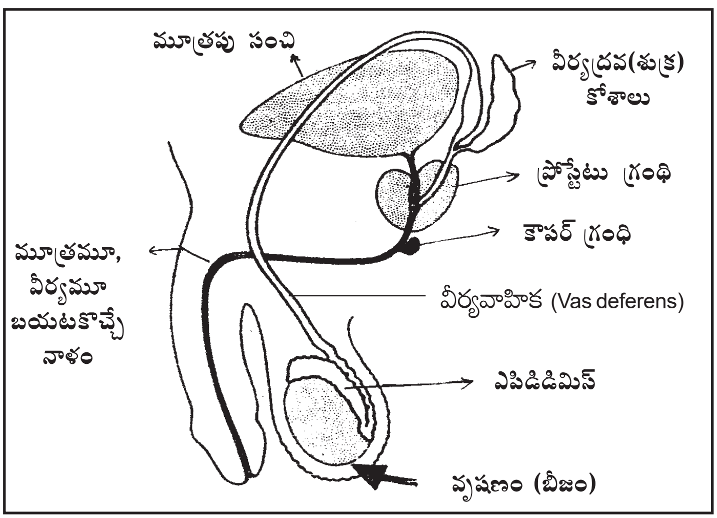
పురుష అవయవాలు

మనిషికి చూడటానికి కళ్ళు, నడవటానికి కాళ్ళూ ఉన్నట్టే తనను పోలిన శిశువులకు జన్మనివ్వటానికి తోడ్పడే జననాంగాలూ ఉన్నాయి. బయటకు కనపడే ఇంద్రియాలైన పురుషాంగం, వృషణాలు, స్త్రీ విషయంలో యోని - మాత్రమే కాకుండా శరీరంలోపల ఎన్నో ఇతర అంగాలు, ఉపాంగాలూ కలగలిపి పనిచేస్తేనే జననేంద్రియ వ్యవస్థ సంపూర్ణమవుతుంది. ప్రకృతి ఎంతో అద్భుతంగా నిర్మించిన ఈ అవయవాలు ఎలా పనిచేస్తాయో, వాటిలోని తేడాలు సంతానోత్పత్తికి ఎలా అవరోధమవుతాయో చూద్దాం!

మగవాడి జననాంగాలను పటంలో చూపిస్తున్నాము.

ఇందులో వృషణాలు (బీజాలు Testes) అనేవి రెండూ వీర్యకణాలను తయారుచేసే ఫేక్టరీలు. వాటిపై టోపీలా ఉన్న ఉండలాంటి భాగం ఎపిడిడిమస్. బీజాల్లో తయారైన వీర్యకణాలు ఎపిడిడిమిస్‌లో పరిపక్వ మవుతాయి. అక్కడనుంచి బయటకు వచ్చిన పొడవాటి గొట్టమే వీర్యవాహిక (Vas deferens). వేసక్టమీ చేసినప్పుడు దీన్నే కత్తిరించి ముడివేస్తారు.

కుడి ఎడమ బీజాలనుంచి బయట కొచ్చిన వీర్యవాహికలు రెండూ పొత్తికడుపులోకి చేరి ఇక పురుషాంగంలో ప్రవేశిస్తాయనగా ఏకమై ఒక ఉల్లిగడ్డలా కనిపిస్తున్న ప్రోస్టేటుగ్రంధి మధ్యలోంచి చీల్చుకుంటూ బయట పడతాయి.



ఆ ప్రాంతంలోనే రెండు బాదం కాయల్లా ఉన్న శుక్రకోశాలున్నాయి. వీటిల్లోంచి కూడా చిన్న గొట్టాలు వచ్చి వీర్యవాహికలో కలుస్తున్నాయి. పురుషాంగం లోపలికి వీర్యవాహిక ప్రవేశించే చోట రెండు చిన్న కౌపరు గ్రంథులున్నాయి. వాటి గొట్టాలు కూడా వీర్యవాహికలతో కలుస్తున్నాయి.

పురుషాంగం లోపల ఉండే సన్నటి గొట్టం పేరు మూత్రనాళం. వీర్యవాహిక దీనితో కలిసిపోతుంది. కనుక మగవాడిలో వీర్యమూ, మూత్రమూ, ఒకే నాళంలోంచి వస్తాయి.

స్ఖలన సమయంలో బీజాలలో తయారైన వీర్యకణాలు ఎపిడిడిమిస్ నుంచి బయలుదేరి, వీర్యవాహికగుండా ప్రయాణించి ప్రోస్టేటు గ్రంధిని చేరుతాయి. అక్కడ దానిని శుక్రోశాలలో తయారైన శుక్రద్రవమూ, ప్రోస్టేటు గ్రంధి ద్రవమూ, కలుస్తాయి.

ఇంకొంచెం ముందుకు కదలగానే కౌపరుగ్రంథుల స్రావం కూడా చేరుతుంది. వీటన్నిటి మిశ్రణమే "వీర్యం" (Semen). రతిలో పురుషాంగం నుంచి స్ఖలింపబడే ఈ రాశిలో చురుకుగా ఈదుతున్న వీర్యకణాలు (మగవాడి ప్రతిరూపాలు) అసంఖ్యాకంగా ఉంటాయి.

టూకీగా మగవాడి జననేంద్రియ వ్యవస్థ గురించిన పరిచయమిది. ఇప్పుడొకక్కటే వివరంగా చూద్దాం.

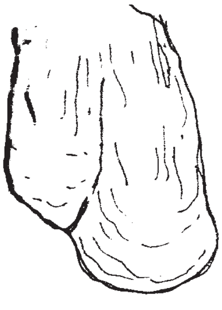
మొట్టమొదట మనం చూడాల్సింది వీర్యకణాల ఫేక్టరీ అయిన బీజాలు (వృషణాలు – టెస్టిస్). పురుష హార్మోను కూడా వీటిల్లోనే తయారవుతుంది.

బీజాలు

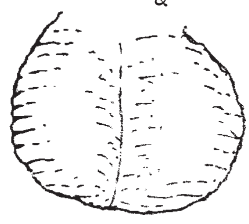
బీజాలు డైరెక్టుగా బయటకు ఉండవు. పొత్తికడుపు దిగువన ఉండే చర్మపు సంచిలోని రెండు గదుల్లో చేరో బీజమూ ఉంటుంది. ఈ చర్మపు సంచుల గోడలకి మిగతా శరీరపు చర్మం కంటే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఉంది. వీటికి కొవ్వు పట్టదు. డార్టోస్ కండరమనే ప్రత్యేక కండరం ఈ సంచి గోడల్లో ఉంది. వేడినీ చల్లదనాన్నీ గ్రహించి, దానికి తగినట్టు ముడుచు కోవడటమో, లూజుగా వేలాడడమో చేసే నాడులూ ఇందులో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కలిసి బీజాలను రక్షిస్తాయి.

అంతే కాకుండా బీజాలలో వీర్యకణాలు తయారు కావడానికి సరిగ్గా ఎంత టెంపరేచరు అవసరమో అంతే లభించేలా జాగ్రత్తపడతాయి. ఆపద సమయాలలోనూ, పరిగెట్టినప్పుడు, భయం కలిగినప్పుడు, రతి సమయం లోనూ, చలిగా ఉన్నప్పుడూ ఈ బీజకోశాల గోడలలోని డార్టస్ కండరం సంకోచం పొంది, వృషణాలను శరీరానికి దగ్గరగా లాక్కుంటుంది. అనగా బీజ కోశాలు ముడుచుకుంటాయి. ఇది వృషణాలకు రక్షణ.

వృషణం ఒకొక్కటీ సుమారు 30–45 గ్రాములు బరువుంటుంది. దాని సైజు, బరువూ వయసుతో పాటు (20 ఏళ్ళవరకూ) పెరుగుతుంది. బీజం ఏ



లూజుగా వేలాడుతున్న బీజకోశం,
దగ్గరగా ముడుచుకున్న బీజకోశం



(రెండూ ఒక్కరివే)

వయసులో ఎంతెంత ఉండాలో లెక్కలున్నాయి.

వృషణానికి కూడా 3 పొరలున్నాయి. అన్నిటికన్నా లోపలి పొరనిండా అసంఖ్యాకంగా రక్తనాళికలున్నాయి. వీర్యకణాల తయారీలో అవసరమైన పోషకాలు, ఆక్సిజనూ ఈ నాళికల ద్వారానే అందుతాయి.

బీజం మధ్యనంతా చుట్టలు చుట్టలుగా అమరుకొని వీర్యోత్పాదక నాళాలున్నాయి. ఈ నాళాల్లోపలే వీర్య కణాలు ఏర్పడతాయి. ఈ నాళాల చుట్టూ కొన్ని సాదా కణాలు, రక్త నాళికలు, లింపు నాళాలు, నాడులు, మధ్యంతర కణాలు, లేడిగ్ కణాలు అనే ప్రత్యేక రకం కణాలు ఉంటాయి.

(వృషణాలకు చేరే నాడులు మూత్రపిండ నాడి నుంచీ, జీర్ణవ్యవస్థకు చెందిన నాడీ నుంచి కూడా వస్తాయి. కనుకనే బీజాలకు దెబ్బ తగిలితే వాంతి వచ్చినట్టవుతుంది.)

బీజం లోపల చుట్టలు చుట్టుకుని మొత్తం 900 దాకా ఉన్న సన్నటి గొట్టాలే వీర్యోత్పాదక నాళాలు. ఇది ఒకొక్కటీ ముప్పాతిక మీటరు పొడుగు ఉంటుంది. అన్నిటినీ ఒకదాని కొకటి అతికితే మొత్తం ఓ ముప్పాతిక కిలోమీటరు పొడవు ఉంటాయి.

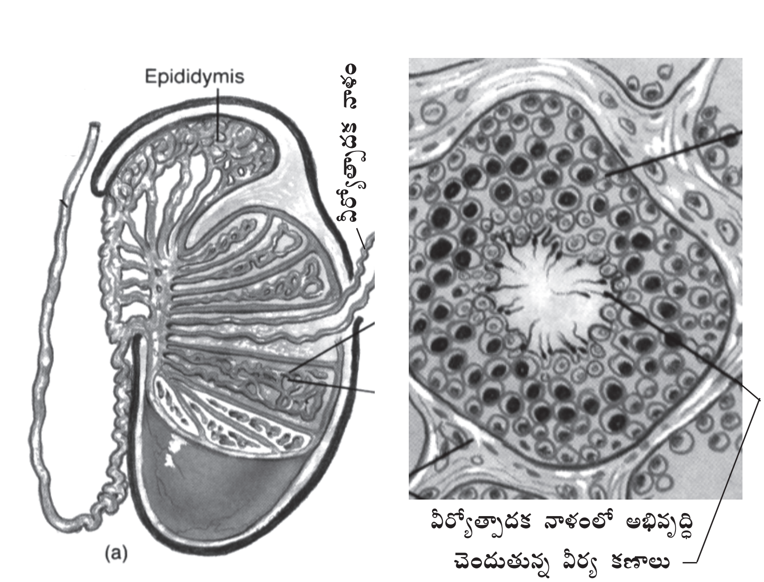
ఈ గొట్టాలన్నిటిలోనూ తయారయ్యే వీర్యకణాలన్నీ మరో పెద్ద గొట్టంలో చేరుతాయి. ఆ గొట్టం కూడా మెలికలు మెలికలు తిరిగి బీజంపై టోపీలా కూర్చుంటుంది. అది ఎపిడిడిమిస్. దీనిలోంచి గొట్టం పొడవు మొత్తం 6 మీటర్లు (దాదాపు 19 అడుగులు).

వీర్యోత్పాదక నాళాన్ని కట్ చేసి మైక్రోస్కోపులో చూస్తే ఎలా కనపడు తుందో పటంలో చూపిస్తున్నాము. అంచెలంచెలుగా తయారవుతున్న వీర్యకణాలు ఇందులో కనిపిస్తాయి.

వీర్యకణం తయారవడానికి 74 రోజులు పడుతుంది. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఆ వీర్య కణంలోనే మనిషి లక్షణాలన్నీ నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి.

వీర్యోత్పాదక నాళాల చుట్టూరా ఉండే కణాలలో కొన్ని ప్రత్యేక కణాలున్నాయి. పురుష హార్మోను తయారు చేయటం వీటి పని. వీటిని లేడిగ్ కణాలంటారు.

పురుష హార్మోను ఇటు మనిషికి మగ లక్షణాలు కనిపించటానికే కాకుండా అటు వీర్యకణాల తయారీకి కూడా అవసరం. పురుష హార్మోను రాశి తగ్గిపోతే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి కూడా ఆగిపోతుంది.



వీర్యోత్పాదక నాళంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న వీర్య కణాలు

ఫ్యాక్టరీ సూపర్‌వైజర్లు

బీజాలలో వీర్యకణోత్పత్తి చాలా క్రమ బద్ధంగా జరుగుతుంది. ఆ ఫ్యాక్టరీని మనకు కనపడని మేనేజర్లూ, సూపర్‌వైజర్లూ, కంట్రోలర్లూ ఎలా నిర్వహిస్తున్నారో చూడండి.

శరీరంలోని అన్ని భాగాల పనులనీ పరోక్షంగా గాని, ప్రత్యక్షంగా కాని మెదడులో ఉన్న పిట్యూటరీ గ్రంథి కంట్రోలు చేస్తుంది. బీజాలకు (వృషణాలకు) కూడా అధిపతి అదే.

దాన్నుంచి FSH, LH అని రెండు హార్మోన్లు తయారై రక్తం ద్వారా వృషణాల్లోకి ప్రవేశిస్తాయి.

అవసరమైనంత పరిమాణం (రాశి)లో LH వృషణాలలోకి ప్రవేశించగానే అందులోని లేడిగ్ కణాలు పురుష హార్మోను తయారు చేయటం మొదలు పెడతాయి.

ఆ హార్మోను కూడా ఎంత అవసరమో అంతా తయారైనాక వీర్యత్పాదక నాళాల్లో ఉన్న గుండ్రటి బీజకణాలు వీర్యకణాలను తయారు చేయడానికి పూనుకుంటాయి. కాని పూర్తిగా తయారు చెయ్యవు. సగం పని పూర్తి చెయ్యడానికి మరో హార్మోను (FSH) కావాలి. వీర్యకణాలు ఉత్పత్తయ్యే నాళాల్లోపల ఉండే మరో రకం కణాలు (Sertoli Cells) ద్వారా FSH తన డ్యూటీ నిర్వర్తిస్తుంది.

ఇక్కడో తమాషా ఉంది. FSH, LH హార్మోన్లు పుట్టుక నుంచీ మనిషిలో తయారవుతూనే ఉంటాయి. కాని వీర్యకణాలు, వీర్యమూ మాత్రం సుమారు 13వ ఏట నుంచి మాత్రమే ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇదెలా సాధ్యం?

పిల్లల్లో ఈ హార్మోన్లు వీర్యోత్పత్తికి అవసరమైనంత రాశిలో విడుదల కాకుండా మెదడు జాగ్రత్త తీసు కుంటుంది. పుట్టిన 13 సం॥ల తర్వాత ఆ హార్మోన్లు అల్లారం పెట్టుకుని నిద్రలేచిన వ్యక్తిలా మెలకువ తెచ్చుకుని వాటి డ్యూటీ మొదలు పెడతాయి.

బాగానే ఉంది. LH వల్ల Leydig కణాలు ప్రేరేపించబడి పురుష హార్మోను (Testosterone) తయారీ మొదలు పెడతాయి కదా! అలా నిరంతరం తయారవటం వల్ల పురుషహార్మోను మోతాదు మించిపోతేనో?

మించిపోదు. అవసరానికి మించి పురుష హార్మోను తయారవుతే ఆ విషయం మెదడు ద్వారా పిట్యూటరీ గ్రంథికి చేరుతుంది. అది LH సరఫరాని నిలిపేస్తుంది. LH ప్రేరణ ఆగిపోవటంతో పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. పురుష హార్మోను రాశి మరీ తగ్గిపోతే ఆ సమాచారం అందుకుని పిట్యూటరీ మళ్ళీ LH నీ, వృషణం మరల పురుష హార్మోనునీ ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇలా మనకు తెలీకుండానే మన శరీరంలో ప్రతి హార్మోను, ఎంజైము, ప్రతి రసాయన పదార్థం ఎంతకావాలో అంతే నిత్యం తయారవుతూనే ఉంటుంది.

కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో తప్ప!

బీజాల్లో లోపాలు

భగవంతుడీ సృష్టిని ఎంత అనూహ్యమైన చాతుర్యంతో సృష్టించినా దైవమొకటి తలిస్తే ప్రకృతొకటి తలిచి పొరపాట్లు జరుగుతాయేమో – మొత్తానికి పై చెప్పిన నిర్మాణంలో కాని, ఆ విధి నిర్వహణలో కాని, ఎక్కడో లోపం సంభవించిన సందర్భాలు మానవజాతిలో చాలా ఉన్నాయి.

ఆ కారణంగా వీర్యకణాల తయారీ జరగకపోవటం గాని, అర్థాంతరంగా నిలిచిపోవటం కాని, లోప భూయిష్టంగా తయారవటం కాని తటస్థిస్తుంది. ✡

పెళ్ళయి 30 ఏళ్ళలో

నేను తెలుసుకున్నవి ఇవి!

– ఓ అజ్ఞాత భర్త

"మా పెళ్ళయి సరిగ్గా ముప్పై ఏళ్ళయింది. ఈ ముప్పైఏళ్ళలో నాలో చాలా జ్ఞాపకాలు ఉదయించాయి. జ్ఞానం దాచుకునేది కాదు కదా! అందుకే ముచ్చటగా 30 విషయాలు మీతో పంచుకుంటున్నాను. మీకు పనికొస్తే సంతోషం!"

- జీవితంలో చేసే అన్ని పనుల్లోకి అతి కష్టమైంది పెళ్ళే. ఎంత కష్టమైనా, కష్టానికి తగ్గ ఫలమిస్తుంది, దిగండి ఫర్లేదు!
- చక్కటి సెక్సు లైఫ్ ఏర్పడాలంటే, దానంత అది రాదు, మీరు కష్టపడి నిర్మించుకోవాలి.
- కష్టపడితే సెక్సంతసుఖంలేదు. కాని, ఆ దశకి చేరాలంటే కొన్ని ధక్కా మొక్కీలు తినాల్సిందే.
- సెక్సులో అత్యంత ఆనందకరమైనది శరీరాల కలయిక అనుకుంటాం. కాని, సెక్సు కలిగించే అనుబంధం (రిలేషన్‌షిప్), మానసిక, ఆవేశిక (ఎమోషనల్) అంశాల కలయిక నిజమైన ఆనందాన్నిస్తుంది.
- అవన్నీ కలిసి శారీరక కలయిక మరింత ఆనందకరం చేస్తాయి.
- సెక్సు అవసరాల విషయంలో మీ భాగస్వామితో మీకేం కావాలో, వద్దో ఆదినుంచీ మొహమాటం విడిచి, షేర్ చేసుకోండి. దాచి పెట్టుకుని తర్వాతెప్పుడో చెపితే, అంతకాలం ఆనందం పోగొట్టుకున్నవారవుతారు.
- కాలం గాయాల్ని మానుస్తుందంటారు (దాంపత్యంలో కూడా)! ఒర్థిది! కాని, కాలాంతరంలో గాయాల నొప్పి మాత్రం తక్కువవుతుంది. ఇది నిజం.
- టైం మన పక్షానే నిలబడుతుంది. కొన్ని వివాహ సమస్యలు మనకి "ఎంత కష్ట" మనిపిస్తాయో, "అంతే కష్టం"గా ఉంటాయి. సులువనిపిస్తే సులువుగానే పరిష్కారమవుతాయి. వాటిని పరిష్కరించు కోవడానికి టైం పడుతుందనిపిస్తే, టైం తీసుకోవడమే మంచిది.
- మీ భార్యకి మీరు అనేకసార్లు సహనానికి పరీక్షపెట్టేస్తూంటారు. ఆవిడ కూడా భరించి, నెగ్గుకొచ్చిన ప్రతిసారీ తమకు మంచే చేసిందని గ్రహిస్తారు.
- మీ భార్య కూడా మిమ్మల్ని మీ శక్తి సహనాలని తుదముట్టా సాగదీసి వదులుతారు. దానికి మీరు సిద్ధపడాలి,





ఆహ్వానించాలి కూడా! (అప్పుడే కదా మీరేమిటో అర్థమయ్యేది).

- మీ భార్యకి ఏ విషయంలోనైనా ఆందోళన తలెత్తితే అది తరచు నిజమవుతుంది, నమ్మండి!
- ఆమె అభిప్రాయాలు మీ అభిప్రాయాలకు భిన్నంగా ఉండొచ్చు ! 'భిన్నాభిప్రాయాలు' అని విచారించకండి! 'ఒక్క అభిప్రాయం కంటే రెండు అభిప్రాయాలు గొప్ప!' అనుకోండి. ప్రతిసారీ ఆమె అభిప్రాయం కూడా వినండి. ఆచరించండి (తరచు మీకంటే ఆవిడవే మంచి అభిప్రాయాలవుతాయి. అది ఆడవాళ్ళ ప్రత్యేకత!)
- వాదించి గెలిచేసి, మీ ఇష్ట ప్రకారమే ముందుకెళ్ళిపోతారా? వెళ్ళండి! బోర్లాపడే అవకాశాలు హెచ్చు.
- డబ్బు బాగా సంపాదించేరా? గుడ్! కుటుంబంతో సమయం సరిగ్గా గడుపుతున్నారా? గడుపుతూంటే వెరీగుడ్! లేదా? సంపాదనకీ, మంచి కుటుంబజీవితానికీ మధ్య సమతూకం ఉండాలి.
- తక్కువ ఖర్చు పెట్టండి: ఖర్చు తక్కువుంటే సంపాదనకి కూడా తక్కువ టైం చాలు కదా! మిగతా టైంని మీకోసం, కుటుంబం కోసం వెచ్చించుకోండి. కుటుంబం, మీ లైఫ్, మీ కోరికలు, సరదాలూ ముఖ్యం కావూ?
- ఇప్పుడు ఎంతో ముఖ్యం అనుకున్న విషయాలు కొన్నేళ్ళ తర్వాత అస్సలు పనికిరానివైపోతాయి.
- ఇప్పుడు పనికిరానివనుకున్న విషయాలు భవిష్యత్తులో ఎంతో అవసరపడే విషయాలు అవ్వొచ్చు. దేన్నీ తక్కువ అంచనా వేయకండి.
- మంచి తండ్రిగా ఎలా ఉండాలో మీకు తెలీదు (తెలుసుననుకుంటారు!) మీకు తెలిసేసరికి పిల్లలకి మీ ఉపయోగం ఉండదు. కనుక మంచి పేరెంట్స్‌ని చూసి నేర్చుకోండి.
- మీరొక మంచి భర్త అవ్వాలంటే కూడా మరో మంచి జంట నుంచి చూసి నేర్చుకోవాల్సిందే. అలాంటి వారి సహవాసం కష్టపడైనా సంపాదించండి.
- మంచి స్నేహితులు మీ దాంపత్యానికి మేలు చేస్తారు. చెడ్డ స్నేహితులు నష్టం కలిగిస్తారు. చెడ్డ స్నేహితులు కలిగి ఉండటం కన్నా ఏ స్నేహితులూ లేకపోవడమే మంచిదంటాను.
- అన్నింటా హుందాగా ప్రవర్తించండి. హుందాతనం మిమ్మల్నెప్పుడూ ఉన్నత స్థానంలో నించోబెడుతుంది.
- ఆధ్యాత్మిక దృష్టి కూడా అలవరచుకోండి. ఆధ్యాత్మికత మీ వివాహ జీవితానికి మీరు ఊహించిన దానికన్నా ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

"ఇవి నా స్వీయానుభవాలు. మీకూ పనికొస్తాయని నా ఆశ!" ✷

ట్రాన్స్‌జెండర్లతో కూత పెట్టనున్న...





... కొచ్చి మెట్రో రైలు!

దేశంలో తొలిసారిగా 23 మంది ట్రాన్స్‌జెండర్‌లు మెట్రోరైల్ నిర్వహణలో పాలుపంచుకోనున్నారు. కొచ్చి (కొచ్చిన్, కేరళ) నగరంలో రు.5180 కోట్లతో రికార్డు సమయంలో నిర్మాణం పూర్తిచేసుకున్న మెట్రోరైల్ ప్రోజెక్ట్‌లోకి ప్రభుత్వ సహకారంతో నిర్వహించబడుతున్న "కుటుంబశ్రీ" స్వయంసేవాసంఘానికి చెందిన 530 మహిళలు, 23 మంది ట్రాన్స్‌జెండర్లు ఎంపికై, శిక్షణ పొందుతున్నారు. వీరిలో కనీసం నలుగురు ట్రాన్స్‌జెండర్లు టికెట్ కౌంటర్లలో పనిచేస్తారు.

"నాకు విడుదల లభించినంత ఆనందంగా ఉంది. ఇన్నేళ్ళూ తీవ్రమైన వివక్షనీ, హీనమైన అవమానాలనీ ఎదుర్కొంటూ బతికాం. సమాజం మమ్మల్ని ఆదరించడం మొదలుపెట్టడం సంతోషకరం. అందరూ ట్రాన్స్‌జెండర్లే అయిన క్లాసులో కూర్చొన్న అనుభవం మరపురానిది. మాకు ఇచ్చిన శిక్షణ మాకెంతో ఆత్మవిశ్వాసాన్నిచ్చింది" అంటారు, జాస్మిన్ అనే ట్రాన్స్‌జెండర్.

''ట్రాన్స్‌జెండర్ల హక్కుల్ని గౌరవించి, సంరక్షించే ప్రయత్నం ఇది. ఏ వివక్ష లేకుండా మహిళలతో సమానంగా వారిని గౌరవిస్తాం. భారత్‌లో ట్రాన్స్‌జెండర్లకు అధికారికంగా ఉద్యోగమిచ్చిన తొలి ప్రభుత్వ సంస్థ 'కొచ్చి మెట్రోరైలే'! ఇకపై మరిన్ని సంస్థలు ముందుకొస్తాయని ఆశిస్తున్నాం" అంటారు మెట్రో ప్రాజెక్టు మేనేజర్ ఇలియాస్ జార్జి.

ట్రాన్స్‌జెండర్ల హక్కులు మాకు తెలుసు. వారికి మేం పూర్తి సహకారం అందిస్తాం. కొచ్చి మెట్రోతో పాటు అందరం ఎదుగుతాం" అంటున్నారు కుటుంబశ్రీ మహిళలు. భళీ!

గర్భాశయ మార్పిడి!

ప్రపంచంలో తొలిసారిగా 2012లో స్వీడన్‌లో ఒక మహిళకు గర్భాశయ మార్పిడి చేశారు. 2014లో ఆమె బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. అతి తక్కువ సమయంలోనే మనదేశంలో కూడా మొట్టమొదటి గర్భసంచి మార్పిడికి రంగం సిద్ధమైంది. పుణెలోని గెలాక్సీ కేర్ ల్యాప్రోస్కోపిక్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ (జీసీఎల్ఐ) వైద్యుల బృందం దీన్ని నిర్వహించనుంది. సంతానలేమితో బాధపడుతున్న బరోడా యువతికి, మరో ఇద్దరికి కూడా ఉచితంగా గర్భసంచి మార్పిడి చేయటానికి జీఎస్ఎల్ఐ సన్నాహాలు చేసింది. వారివారి తల్లుల గర్భాశయాలనే మార్పిడి చేయనున్నారు. బరోడా యువతికి నాలుగుసార్లు గర్భస్రావం కావటం, పూర్తిగా నెలలు నిండినా రెండు గర్భాలు నిలవకపోవటం, పైగా గర్భసంచీ దెబ్బతినటంతో మార్పిడి ఒక్కటే మార్గమని వైద్యులు నిర్ణయించారు. జీసీఎల్ఐ వైద్యబృందం స్వీడన్‌కు వెళ్ళి గర్భాశయ మార్పిడి ప్రక్రియలో శిక్షణ పొందింది. జర్మనీ, అమెరికాలో జీవన్మృతులపై సాధన కూడా చేసింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పటివరకు 25 గర్భాశయ మార్పిడి శస్త్రచికిత్సలు జరగగా.. వీటిల్లో 10 విజయవంతమయ్యాయి. ఆల్ ది బెస్ట్ జీసీఎల్ఐ!

నపుంసకత్వం గురించి మీ పరిజ్ఞానం ఎంత?



నపుంసకత్వానికి ప్రస్తుతం ఆమోదంలో ఉన్న పేరు స్తంభనదోషం. (Erectile Dystunction = ED) దీని గురించి మీకు ఎంతవరకూ సరైన పరిజ్ఞానం ఉందో తెలుసుకోండి.

మేమీ క్రింద ఇచ్చిన స్టేట్‌మెంట్స్‌కి 'అవును' లేక 'కాదు' అని జవాబు రాసుకోండి.

✡

1. స్తంభన దోషం ప్రపంచంలో 'చికిత్స చేయని' వ్యాధుల్లో ప్రధానమైనదిగా పేర్కొంటారు.
2. హై బి.పి. తగ్గడానికి వాడే మందులు, సిగరెట్ తాగడం, మాదక ద్రవ్యాల వాడకం, జీవిత భాగస్వామితో కలహాలు, డిప్రెషను – ఇవి అంగస్తంభన దోషాలు కలిగిస్తాయి.
3. అమెరికాలో 2 కోట్లమంది స్తంభన సమస్యతో బాధపడు తున్నారు.
4. చాలామంది తమ స్తంభన సమస్య గురించి చర్చించడానికి ఇబ్బంది పడతారు. బిడియం, గిల్టు, ఆత్మవిశ్వాసం తగ్గడం వంటి అంశాలు అడ్డువస్తాయి.
5. స్తంభన దోషాలకు 95% సందర్భాల్లో విజయవంతంగా చికిత్స చేయవచ్చు.
6. స్తంభన సమస్య కేవలం వయసు పెరగడం వల్ల వచ్చే సమస్య కాదు.
7. మీకు అంగస్తంభనం దృఢంగా జరగటమూ, ఆ స్తంభనం స్త్రీ జననాంగ ప్రవేశం చేసేంతవరకూ నిలవటమూ జరుగు తున్నాయా?
8. మీకు రతి ముగిసే వరకూ స్తంభనం నిలిచి ఉంటుందా లేక రతి మధ్యలో మెత్తబడిపోతుందా?
9. మీరు సెక్సులో విజయం సాధించగలరా, లేదా, అని తరచు వర్రీ అవుతుంటారా?
10. రతిలో పాల్గొనప్పుడు మీకు అనేకసార్లు అసంతృప్తి మిగులుతోందా?
11. మొత్తం మీద మీ దృష్టిలో మీ కామవాంఛ (సెక్సు కోరిక) తక్కువగా ఉంటోందా?
12. మొత్తం మీద మీ సెక్సు జీవితం సంతృప్తికరంగా ఉండటం లేదా?

✡

ఈప్రశ్నల్లో మొదటి 6 ప్రశ్నల్నీ తీసుకోండి. వీటిల్లో ఎన్నిటికి మీరు 'అవును' అని జవాబు రాసుకుంటే మీ పరిజ్ఞానం అంత బాగున్నట్టు.

మిగతా 6 ప్రశ్నల్లో ఏ రెండింటికి 'అవును' అని జవాబు రాసుకున్నా మీరొకసారి సెక్స్‌కౌన్సిలర్‌ని కలిసి సలహాలు తీసుకోవడం మంచిది.

ఈ 6 సందర్భాల్లో కొన్నిటిలో శారీరక దోషాలు, కొన్నిటిలో పరిస్థితుల ప్రభావం, కొన్నిటిలో మానసిక అంశాలు ఇమిడి ఉంటాయి. వాటిని గుర్తించి, తొలగింపజేసుకుంటే మళ్ళీ మీ సెక్సు సామర్థ్యం మెరుగవుతుంది.

✡

జపాన్ శిశ్నోత్సవం

ప్రతి యేటా ఏప్రిల్‌లో జపాన్‌లోని కవాసాకి పట్టణం వేలాదిమంది ఒక ప్రత్యేక ఉత్సవంలో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. అదే 'శిశ్నం పండుగ' (the Penis Festival) – 'కనమారా మత్సూరీ'. బిడియం, మర్యాద, క్రమశిక్షణతో కూడిన ప్రవర్తనకి మారు పేరైన జపాన్ దేశస్థులు అకస్మాత్తుగా ఆ పండుగ రోజున హడావుడి, అల్లరి, గోల, కేరింతలు, నవ్వుల సందడి చేస్తారు. సాధారణంగా నిశ్శబ్దంగా, ప్రశాంతంగా, జనసమ్మర్దం లేకుండా ఉండే కవాసాకి పట్టణం ఒక్కసారి కోలాహలంతో నిండిపోతుంది. పట్టణంలోంచి ఊరేగింపుగా వెడుతున్న పెద్ద శిశ్న ఆకృతుల్ని (మికోషి) ని చూడటానికి ఒకరినొకరు తోసుకుంటూ, నెట్టుకుంటూ ఎగబడతారు.



ఒక్కొక్క మికోషినీ డజన్లకొద్దీ ఔత్సాహికులు వంతులవారీగా మన పల్లకీలు మోసినట్టు మోస్తారు. వేషధారణ కూడా విచిత్రంగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్కరైతే గోచీల మాదిరిగా ధరిస్తారు. వందల కొద్దీ శిశ్నం ఆకారంలోని బెలూన్లు, టోపీలు వగైరా అమ్ముడు పోతాయి. ఊరేగింపులో థర్డ్ జెండర్లు కూడా విశేషంగా పాల్గొంటారు. శిశ్నం ఆకారంలో ఉండే లాలీపాప్‌లు చప్పరిస్తూ, శిశ్నాకారపు టోపీలతో నృత్యాలు చేస్తూ కనిపిస్తారు.

ఊరేగింపులో ప్రధానంగా మూడు లింగాకృతుల్ని ఊరేగిస్తారు. మొదటిది నల్లటి పొడవాటి లోహపు శిశ్నాకృతి, రెండోది ప్రాచీన దారు (చెక్కతో చేసిన) శిశ్నం, మూడవదాన్ని ఎలిజబెత్ కైకాన్ అనే క్రాస్‌డ్రెస్సింగ్ వ్యక్తులు ఊరేగిస్తారు.


మికోషిలో శిశ్నం ఊరేగింపు

ఎంతో సాంప్రదాయంగా వ్యవహరించే జపనీయుల్లో ఈ రకం సంస్కృతా? అని బయటి ప్రపంచం ఆశ్చర్యపోతున్నా... ఈ సాంప్రదాయం చాలా ప్రాచీనమైన షింటో మతపరమైన సంతాన సాఫల్య సంస్కారానికి చెందినదనీ, గత కొద్ది సంవత్సరాల నుంచి మాత్రమే అది 'అతినాగరిక' రూపం సంతరించుకుందనీ పరిశీలకులంటున్నారు.

'కనాయామా జింజా' గుడి పూజారులు ఆనవాయితీగా ఈ ఉత్సవం నిర్వహిస్తారు. ఏడాది పొడవుతా కొద్దిమంది స్థానికులు మాత్రమే దర్శించే ఈ 'గుడి' ఏప్రిల్ ఆరంభంలో హఠాత్తుగా కోలాహలమయవుతుంది. కొన్ని శతాబ్దాలుగా గుడిలో దంపతులు దాంపత్య సామరస్యం కోసం, పిల్లల కోసం పూజలు చేస్తున్నారు. 17-19 శతాబ్దాల మధ్య కాలంలో సెక్సువర్కర్లు తమకి సోకిన సుఖవ్యాధులు పోవాలని ప్రార్థించేవారట. ఆ కాలంలో ఈ గుడి సంతాన ప్రాప్తికీ, లైంగిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పూజలకి ఆలవాలంగా ఉండేదన్నమాట. 19వ శతాబ్ది చివర్లోకి ఈ సంప్రదాయం కనుమరుగైపోయింది. తిరిగి 1970లలో అప్పటి ప్రధాన పూజారి హిరోహికో నకమురా ఈ సంప్రదాయాన్ని పునరుద్ధరించాడు.

తొలి శతాబ్దుల్లో శిశ్నోత్సవాలు రాత్రివేళలో, కొద్దిమంది సమక్షంలోనే జరిగేవి. కాలక్రమంలో ఆ రిచువల్స్ కాస్తా ప్రస్తుత రూపం దాల్చాయి. ముఖ్యంగా 5 సం॥ల క్రితం స్త్రీ వేషధారణలో ఉండే, సెక్సు సానుకూల ధోరణులున్న ఓ టి.వి. ప్రముఖుడు పుణ్యమా అని ఈ ఆచారం ప్రస్తుత తరహా బహిరంగ సంబరాల స్థాయికి చేరి, ఏటా 50 వేల మంది విజిటర్లను ఆకర్షిస్తోంది.

మొత్తానికి ఈ సంబరానికి చిన్న, పెద్దా, ముసలి, ముతకా, చిన్న పిల్లలు సైతం విరివిగా వస్తున్నారట !

(ఈ పండుగకి సంబంధించిన మరిన్ని కలర్ ఫొటోలు, చిత్రాలు, వీడియోలు చూడాలనుకుంటే www. abhisarika. in ని విజిట్ చేయండి.)



మీరు దీన్ని కాలిస్తే, అది మిమ్మల్ని కాలుస్తుంది

"పొగత్రాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం" అని ప్రతి సిగరెట్టు ప్యాకెట్ మీద రాసి ఉంటుంది. కొన్నేళ్ళుగా పుర్రెగుర్తు, జబ్బుపడ్డ వ్యక్తి ఊపిరి తిత్తుల ఫోటోలు ముద్రించాలని ప్రభుత్వం చెపుతోంది. కాల్చేవారు కాల్చడం ఆపరు. దాంతో ప్రతి సంవత్సరం మే-31న "వరల్డ్ నో టుబాకో డే" జరపడం ద్వారా స్మోకింగ్ వలన నష్టాలను అందరికి అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్ణయించింది.

సరదా ! సరదా! సిగరెట్టంటే ...?

సరదా! సరదా! సిగరెట్టని మొదలు పెట్టి, ఆ సిగరెట్టుతోనే శరీరంలోని ఒక్క భాగాన్ని కూడా వదలకుండా చిచ్చు పెట్టుకునే వారెంతోమంది.

మద్యం తాగితే ఆ వ్యక్తి ఒక్కడే పోతాడు. పొగఆకు అలాకాదు. సిగరెట్టు తాగిన వ్యక్తి (యాక్టివ్ స్మోకరు), అతను వదిలిన పొగని పీల్చే భార్య, పిల్లలు, స్నేహితులు, కొలీగ్స్, బస్సుల్లో-ట్రైనుల్లో, సినిమా హాలుల్లోని అపరిచితులు కూడా అనారోగ్యం పాలవుతారు. వీరిని పాసివ్ స్మోకర్లని అంటారు.

నికోటిన్ నిషా !

పొగతాగే వారిలో అత్యంత ప్రమాదకరమైన 'నికోటిన్' వల్ల 'థైయో సైనేట్' అనే విషపదార్ధం కూడా రక్తంలో పెరిగి పోతుంది. ప్రతి సిగరెట్టు, చుట్ట, బీడిలలో ఒకటినుండి మూడు మిల్లీ గ్రాముల నికోటిన్ ఉంటుంది. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు, గుండె, రక్తనాళాలు, జీర్ణకోశం, శరీర ఇతరభాగాలు చెడిపోతాయి.

-క్రాంతికార్

ఇతర విషపదార్ధాలు

పొగలో అమ్మోనియా, ఫినాయిలు, కీటోన్, తారు వంటివి ఉంటాయి. వీటి మూలంగా శ్వాశనాళాల్లో జిగురు పదార్ధం పేరుకుపోయి కఫం ఏర్పడుతుంది. అలాగే కేన్సర్ రావడానికి దోహదం చేసే కార్బన్ మోనాక్సైడ్ కూడా పొగలో ఉంటుంది. రేడియో ధార్మికత గల పోలోనియం కూడా ఉండటంవలన ఊపిరితిత్తులు శుభ్రంగా దెబ్బతింటాయి.

కళ్ళు పోతాయ్!

స్మోకింగ్ వలన కళ్ళు దెబ్బతింటాయనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి కావలసిన పోషకాలైన బీటా కెరోటీన్, ల్యూటిన్, జాంతిన్ రక్తంలో తగ్గిపోతాయి. వీరు క్యారెట్, పచ్చటి ఆకు కూరలు అధికంగా తినే అలవాటున్నవారయినా సరే స్మోకింగ్ వలన పోషకాలు కంటికి అందవు. దాంతో



విశృంఖలంగా ఫ్రీ రాడికల్స్ కంటితో బాటు శరీరంలోని అన్ని అవయవాలపై దాడి చేస్తాయి. స్మోకింగ్ చేసేవారిలో వీటిని నియంత్రించే యాంటిఆక్సిడెంట్స్ తగ్గిపోతాయి. వీరిలో విటమిన్ A,B,C,D,E లు లోపిస్తాయి.

కళ్ళల్లో కేటరాక్ట్స్ డెవలప్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ. షుగర్ కూడా ఉంటే, వారికి త్వరగా డయాబెటిక్ రెటినోపతి వచ్చేస్తుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలున్న వారైతే స్మోకింగ్ వలన కళు ్ళ చెడిపోతాయి.

చెవులకూ సమస్యే !

లోపలి చెవికి రక్తం సరఫరా సమంగా ఉండకపోవడం వలన చెవులు సమంగా పనిచేయక వినికిడి సమస్యలు ఎదురౌతాయి.

కిడ్నీలకు దెబ్బే !

మూత్ర పిండాలకు వెళ్ళే రక్తనాళాలు స్మోకింగ్ కారణంగా దెబ్బతినడంతో, బి.పి. పెరగడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బ తినడం జరుగుతుంది. స్మోకింగ్ వలన దగ్గు ఎక్కువ వస్తుంది. దాంతో బ్లాడర్ కంట్రోల్ తగ్గుతుంది. దీని వల్ల మల, మూత్రాలను అదుపు చేసుకోలేరు. వీరిలో బ్లాడర్ కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

నిద్ర సమస్యలు

స్మోకింగ్ వలన రాత్రులు నిద్రా భంగాలు కలుగుతాయి. కనుక ఇతరులతో పోల్చితే స్మోకర్లు 60 శాతం అధికంగా పగలు నిద్రపోతారు. ఎప్పుడూ మత్తుగా జోగుతూ ఉంటారు. యాక్టివ్‌నెస్ తగ్గి మంద బుద్ధితో ఉంటారు. యాక్టివ్‌నెస్ కోసం తిరిగి మళ్ళీ సిగరెట్ కాలుస్తారు.

గొంతు సమస్యలు

స్మోకింగ్ వలన పొగ నేరుగా గొంతులోనికి వెళ్తుంది. దాంతో గొంతు కండరాలు వాస్తాయి. మ్యూకస్ ఎక్కువ అవ్వడంతో జిగురు లాంటి ఉమ్మి వస్తుంది. నిద్రలో గురక వస్తుంది.

సెక్సు, సాఫల్యత సమస్యలు

స్మోకింగ్ నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తుంది. వీర్యకణాలు దెబ్బతిని సంతాన సాఫల్య లోపం ఏర్పడే అవకాశాలు అధికం.



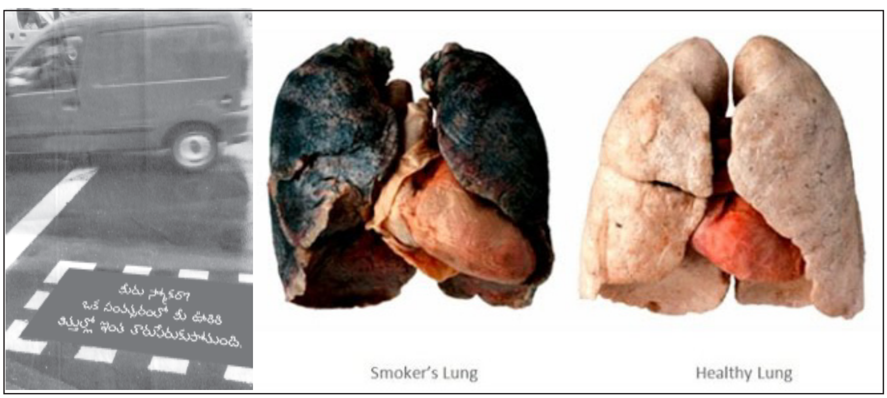
ఇంకెన్నో ముప్పులు

అందరికీ తెలిసిన అల్సర్, హార్ట్‌ఎటాక్, పెరాలసిస్, కేన్సర్, హై.బి.పి. వంటి సమస్యలు స్మోకింగ్ వలనే వస్తాయని ఎవరూ చెప్పక్కర్లేదు. వీటి గురించి ప్రతి స్మోకర్‌కి తెలును. తెలియనివి మరికొన్ని ఉన్నాయి.

జుట్టు ఊడిపోతుంది. ముఖంలో ముడతలు వస్తాయి. అందం తగ్గితే ఆకర్షణ లేదని, ముసలి వాళ్లం అవుతున్నామనే బాధ ఎక్కువవుతుంది. దంతాలు త్వరగా పాడయిపోతాయి. ఎసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, మలబద్ధకం ఏర్పడతాయి. చాలా మంది సిగరెట్టు కాల్చితేనే గాని ఫ్రీ మోషన్ అవ్వదంటారు. అది నిజం కాదు – అలవాటు మాత్రమే.

చేతి వేళ్లు రంగు మారిపోవడం, పిల్లలు పుట్టకపోవడం, పుట్టినా పిల్లల్లో రక-రకాల సమస్యలు, స్త్రీలలో అబార్షన్‌లు ఏర్పడతాయి.

'స్మోకింగ్' తో 'కింగ్'లా ఫీలవ్వవచ్చు. కాని కాస్త



'వాకింగ్' చేస్తే కాళ్లు నొప్పులు పుడతాయి. అందుకే స్మోకర్స్ కాళ్లు నొప్పు లంటారు. రక్తనాళాలు, కండరాలలో స్మోకింగ్ పెట్టిన నిప్పు వలనే తీవ్రస్థాయిలో నొప్పి వస్తుంది. **ఇతరులతో పోలిస్తే స్మోకర్స్‌లో ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్ 22 రెట్లు అధికంగా వస్తుంది.**

ఎక్కువ కాల్చండి! తక్కువ బ్రతకండి!

ప్రతి సిగరెట్టుకు 6 నిమిషాలు చొప్పున తక్కువ బ్రతుకుతారు. ఈ లెక్కన సగటున రోజుకి 20 సిగరెట్లుకాల్చేవారు 2 గంటలు తక్కువ బ్రతుకుతారు. 70 సంవత్సరాలకిగాను 64 సం॥లే బ్రతుకుతారు. అదికూడా ఆరోగ్యంతో కాదు సవాలక్ష అనారోగ్యాలతో.

ఊపిరితిత్తుల్లో తారు రోడ్డు

ఒక సంవత్సరం సిగరెట్టు కాల్చితే ఒక మీటరు తారు రోడ్డు వేయడానికి ఎంత తారు అవసరమో అంత ఊపిరి తిత్తులో పేరుకుపోతుంది.

స్మోకింగ్‌మానడం ఎందుకు కష్టం?

స్మోకర్స్ నికోటిన్ డిపెండెన్సీతో బాధపడతారు. ఉడుంపట్టులా మనిషిని మాననీయకుండా చేసే లక్షణం పొగాకులోని 'నికోటిన్'కు ఉంది. స్మోకింగ్ మానిన రెండు గంటల్లో విత్‌డ్రాయల్ సిమ్టమ్స్ ప్రారంభం అవుతాయి. 24 నుండి 48 గంటల్లో తీవ్ర స్థాయికి చేరతాయి. ఈ స్థితి కొన్ని రోజుల నుండి కొన్ని వారాలు ఉంటుంది. ఆ స్థితి దాటితే ఎవ్వరికీ స్మోక్ చేయాలనిపించదు. కాని ఈ లోపులోనే తిరిగి స్మోక్ చేయడం మొదలు పెడతారు. కారణం నికోటిన్ విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్.

నికోటిన్ విత్‌డ్రాయల్ సిండ్రోమ్

స్మోకింగ్ మానిన వెంటనే నికోటిన్ స్థాయి రక్తంలో తగ్గుతుంది. చిరాకు, కోపం, ఆందోళన, ఏకాగ్రత తగ్గడం, అలసట, రెస్ట్‌లెస్‌నెస్, గుండెవేగం తగ్గడం, తలనొప్పి, కాళ్ళు, చేతుల్లో తిమ్మిర్లు , ఆకలి పెరిగి బరువు పెరగడం, డిప్రెషన్‌కి గురి అవ్వడం వంటి సమస్యలు ఎదురౌతాయి. దాంతో తిరిగి కాల్చేస్తారు. ఇవే విత్‌డ్రాయల్ సిమ్టమ్స్

నికోటిన్ డిపెండెన్సీకి చికిత్సమిటి?

'నికోటిన్ రిప్లేస్‌మెంట్ చికిత్స' ద్వారా ఒక సంవత్సరంలో సిగరెట్ మానవచ్చని ఆధునిక వైద్యం చెపుతుంది. నికోటిన్ చూయింగ్ గమ్, నికోటిన్ ప్యాచ్, నికోటిన్ ఇన్‌హేలర్ వంటివి సిగరెట్లకు బదులు వాడ్డం వలన నెమ్మదిగా సిగరెట్లు తగ్గించి రక్తంలోని నికోటిన్ స్థాయిని సర్దుబాటు చేయవచ్చు.

సిగరెట్లు మాని వీటిని ఉపయోగించాలి. కాని సిగరెట్లుతోబాటు వీటిని ఉపయోగించి రెంటికీ అలవాటు పడిపోయే మనస్థత్వం మనవాళ్ళది.

మందులు

బ్యూప్రోపియన్ హైడ్రోక్లోరైడ్ సిగరెట్లు మానడానికి వారం ముందు నుండి వాడ్డం వలన విత్‌డ్రాయల్ సిమ్‌టమ్స్ తగ్గించవచ్చు. ఈ చికిత్స సమయంలో ఎక్కువ మంచినీళ్ళు తాగడం చాలా అవసరం.

హిప్నోథెరపి

ప్రపంచంలో ఎక్కువమంది 'క్విట్ స్మోకింగ్'కై సెల్ఫ్–హిప్నోసిస్‌కే మొగ్గు చూపుతారు. హిప్నో థెరపి ద్వారా వేలాది మందిని స్మోకింగ్ నుండి నేనూ విముక్తులను చేసాను. అందుకోసం "క్విట్ స్మోకింగ్" కోర్సును, బిహేవియర్ థెరపి విధానాలను సిడిని రూపొందించాము.

రోజుకి 13,500 మంది స్మోకింగ్ కారణంగా చనిపోతున్నారు. మీరు కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బుని జబ్బుల కోసం ఖర్చు పెడుతూ కుటుంబం నానా ఇబ్బందులకు గురి కాకుండా ఉండాలంటే ఈ రోజే 'స్మోకింగ్'కి గుడ్ బై చెప్పాలని నిర్ణయించుకోండి.

"నేను కావాలంటే స్మోకింగ్ మానగలను! ఇది అందరి నోట వినబడే స్టేట్‌మెంట్. మానగలననే నమ్మకం ఉన్నవారు మాని ఆరోగ్యవంతులు కాకుండా ఎందుకు ఇంకా కొనసాగిస్తున్నట్లు? మీరు మానగల్గితే ఓకే! లేకుంటే మా వద్దకు రండి! మేము మానేలా చేస్తాం! మీ చేతిలోనే మీ సిగరెట్, మీ ఆరోగ్యం కూడా ఉన్నాయి.



ప్లానింగ్ ... ఇలా చేసుకోండి!

డా. సీతారాం
గీతం యూనివర్సిటీ

తలుచుకుంటే ఎవరైనా ఏదయినా చేయగలరు. నథింగ్ ఈజ్ ఇంపాజిబుల్! ఏరంగంలోనైనా గొప్పవాళ్లు కాగలరు. అందరూ ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు కావాలనుకోవడం అంటే ఉపాధి ఆ రంగాలకే ఉందనే భ్రమలోనో, అపోహలోనో తల్లి–దండ్రులు, పిల్లలూ, సమాజం ఉండడమే దీనికి కారణం.

అసలు కెరీర్ ప్లానింగ్ ఆనేది బయట సమాజంలో డబ్బు అనే దృష్టితోనే చూస్తున్నారు. అందుకే చాలా మంది ఆయా ఉద్యోగాలలో డబ్బయితే సంపాదిస్తున్నారు గాని, జీవితంలో అసంతృప్తితో రగిలిపోతున్నారు. అది సమాజంపైనా, కుటుంబ వ్యవస్థపైనా ప్రభావం చూపిస్తుంది.

అసలు కెరీర్‌ని ఎలా ప్లాన్ చేసుకోవాలో, ప్రపంచంలో ఉన్న అపారమైన అవకాశాలను ఎలా గుర్తించాలో, అసలు ఏ విద్యార్థి ఎందుకు పనికొస్తాడో తెలుసుకుందాం.

ఎటువంటి మనస్తత్వమో అటువంటి కెరీర్

మొదట అందరూ తెలుసుకోవలసింది ఒక్కటే. ఒకే కడుపున పుట్టిన వారికి కూడా ఒకే అభిరుచి ఉంటుందని చెప్పలేము. ఒకరికి వంకాయ కూర నచ్చవచ్చు. ఇంకొకరికి నచ్చకపోవచ్చు. డాక్టరు కొడుకు డాక్టరు, ఇంజనీర్ కొడుకు ఇంజనీర్ అవ్వాలనే ధోరణితో గత తరం ఉంటే, ఈ తరం అంతా డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు కావాలనే ఆలోచనతోనే ఉంటున్నారు. ఇక ఇంజనీరింగ్ చేసిన వారైతే ఏ బ్రాంచిలో చేరినా, చివరకు తమ కోర్ సబ్జెక్టులను వదిలివేసి, సాఫ్ట్‌వేరే ప్రపంచం అనుకుంటున్నారు.



Dr. Ch. Seetharam
Asst Professor, HRD
Geetam University, Vizag

మన మనస్తత్వం, ఇష్టాలకు తగిన కెరీర్‌ని ఎంచుకుంటే, అది పనిలా ఉండదు. అలసటలోనూ ఆనందం దొరుకుతుంది. నేడు సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజినీరింగ్‌ను డబ్బు సంపాదించడానికి మార్గంగా ఎన్నుకున్నవారు – పని ప్రారంభించడాన్ని (లాగిన్) నిర్లిప్తతతో చేస్తూ, పని పూర్తిచేసి (లాగవుట్) ఇంటికి వెళ్లడం కూడా అంతే నిస్తేజంతో చేస్తున్నారు. శని–ఆది వారాలు ఫుల్‌గా ఎంజాయ్ చేసి సోమవారం వచ్చేసరికి, అనీజీగా ఫీలయ్యే *'మండే సిండ్రోమ్'* కు గురవుతున్నారు.

అదే పని ఇష్టమైన దైతే, ఎప్పుడు పని ప్రారంభిద్దామా? అనే ఆతృత కన్పిస్తుంది. ఆనందంగా పనిలోకి వెళ్లి, ఆనందంగా ఇంటికెళ్లిపోతారు.

మనసును తెలుసుకొనే పరీక్షలు

భూమిని టెస్టు చేసి, ఆ భూమి ఏ పంటకు పనిచేస్తుంది? ఆ భూమిలో లోపాలేమిటో తెలుసుకొనే పద్ధతిని *'భూసార పరీక్ష'* అంటారు. అలాగే



మనస్సుని పరీక్షించి, ఒక వ్యక్తి ఏ రంగానికి పనిచేస్తాడో చెప్పే **'మనోసార పరీక్ష'** లూ ఉన్నాయి. మేయర్-బ్రిగ్స్ టైప్ ఇండికేటర్ ద్వారా 8 విధాల మనస్తత్వాలను తెలుసుకోవచ్చు. ఇటువంటిదే మరో పరీక్ష **'తర్‌స్టన్ ఇంట్రస్ట్ షెడ్యూల్'**. దీని ద్వారా మనిషి ఏ రంగానికి పనికొస్తాడో చెప్పవచ్చు.

మన ప్రవృత్తినే వృత్తిగా తీసుకుంటే పనిచేసిన ఫీలింగు ఉండదు. లేకపోతే పనిని పనిష్మెంటుగా ఫీలవ్వడం జరుగుతుంది.

జాబు సాటిస్‌ఫేక్షన్-జేబు సాటిస్‌ఫేక్షన్

నేడంతా డబ్బుకోసమే మొదట ఆలోచిస్తున్నారు. జేబులు నిండితే అదే జీవితం అనుకుంటున్నారు. కాని వారికి జాబు సాటిస్‌ఫేక్షన్ ఉండదు. కొన్ని రంగాలలో జాబు సాటిస్‌ఫేక్షన్ ఉంటుంది కాని డబ్బులు రావు కాబట్టి జేబు సాటిస్‌ఫేక్షన్ ఉండదు. దాని వల్ల ఆర్థిక సమస్యలు వస్తాయి. జాబు- జేబు రెండూ సమంగా సంతృప్తి చెందితే అప్పుడు జీవితంలో సమతుల్యత ఏర్పడుతుంది.

కోర్‌ని వదలొద్దు!

మంచి ర్యాంకు తెచ్చుకుంటారు. ఇంజనీరింగ్‌లో చేరేటప్పుడు తమకిష్టమైన బ్రాంచిలో చేరడానికిచ్చిన ప్రాధాన్యత, అదే రంగంలో ఉద్యోగం పొందే ప్రయత్నం మాని కేంపస్ సెలెక్షన్స్‌లో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగంకు వెళ్లిపోతున్నారు. తక్కువ శ్రమతో ఉద్యోగం వచ్చేసిందని భావించడమే గాని దానిలో ఇమడలేరు. 22 ఏళ్లకు ఉద్యోగం, 26ఏళ్లకు కారు, ఫ్లాటు, 28 ఏళ్లకు బిపి, షుగర్, బ్యాక్ పెయిన్, 30 ఏళ్లనుండి ఎప్పుడు పింక్ స్లిప్ ఇచ్చేస్తారో అనే భయంతో బ్రతుకుతారు. అందుకే తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు.

అదే కోర్ సబ్జెక్ట్‌లైన మెకానికల్, ఎలక్ట్రికల్ వంటి వాటిలో ఒకసారి ఉద్యోగం వస్తే తక్కువతో జీవితం ప్రారంభం అయినా ఉద్యోగం పోయే ఛాన్సులేదు. స్లోగా అయినా శిఖరానికి చేరడం ఖాయం. మొదటనుండి ఐటి, కంప్యూటర్స్ ఇష్టమున్నవారు అదే కోర్సుచదివి, అదే రంగంలోకి వెళ్లడం తప్పులేదు.

తిరిగే రకమా? కూర్చునే రకమా?

మీకు తిరగడం అంటే ఇష్టం అనుకోండి. రోజంతా కూర్చునే పని వచ్చిందనుకోండి. కాలు నిలవక, త్వరగా అలసిపోయి, అసహనానికి గురవుతారు. కాబట్టి తిరగడం ఇష్టం ఉన్నవారు సేల్స్, మార్కెటింగ్, సైట్ వర్కులు, రోమింగ్ సంబంధ పనులకు వెళ్లాలి. కాని ఐటికి వెళ్తారు. వారిచ్చే జీతం నచ్చుతుంది గాని, అలా కూర్చోవడానికి సహనం ఉండదు. అందుకే టీ, కాఫీలకు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్‌కి, నోస్మోకింగ్ జోన్‌లో సిగరెట్‌లకు అలవాటు పడిపోతారు.

కూటికోసం కోటికోర్సులు

ఒకప్పుడు కొన్ని రకాల కోర్సులే ఉండేవి. నేడా పరిస్థితిలేదు. మీమనస్సుకు నచ్చిన ఏ రంగంలోనైనా జీవితంలో ఎదగవచ్చు. అయితే బాగా తెలిసిన రంగాలచుట్టే తల్లి-దండ్రుల, పిల్లల ఆలోచనలు తిరుగుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి, ఆ రంగాలలో ఆవకాశం రాకపోతే డిప్రెస్ అయిపోతున్నారు. తమ పిల్లలు తమకంటే గొప్పవారవ్వాలనే



ఆలోచనే వారిని రిస్క్‌లేని తెలిసిన కొద్దిరంగాలు, కోర్సుల వైపుకే మనస్సు వెళ్లేలా చేస్తుంది. అలా కానపుడు, భయపడుతున్నారు. బెంగపెట్టుకుంటున్నారు.

మీ మనస్సు మెచ్చే కోర్సులెన్నో....

నేడు మీ చుట్టూ అనేక అవకాశాలున్నాయి. వాటిని అందిపుచ్చుకోవడం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. సాంప్రదాయ కోర్సులతో బాటు, ప్రత్యామ్నాయ కోర్సులు, సమాంతర కోర్సులు చాలానే ఉన్నాయి.

1) నేడు ప్రపంచం అంతా గ్లోబల్ విలేజిగా మారిపో యింది. **పర్యాటక, ఆతిథ్య రంగాలు** ఐటికి దీటుగా మంచి భవిష్యత్‌ని చూపిస్తున్నాయి. దీనికై బోలెడు కోర్సులు నేడు లభిస్తున్నాయి. రకరకాల వ్యక్తులను కలవడం, ప్రదేశాలు చూడ్డం ఇష్టం ఉంటే ఈ రంగాన్ని ఎంచుకోవచ్చు.

2) **సేల్స్, మార్కెటింగు** రంగాలలో చాలా ఉపాధి అవకాశాలున్నాయి. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ సంపాదించవచ్చు. మాటకారితనం, తిరగడం ఇష్టమున్నవారు ఈ రంగం లోకి రావచ్చు.

3) **ఇన్సూరెన్స్ మేనెజ్‌మెంట్**– ఒకప్పుడు నాలుగు ప్రభుత్వ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలకే పరిమితం. నేడు 30–40 కంపెనీలు ఎన్నోరకాల సేవలను అందిస్తున్నాయి. దీనిపై కూడా అనేక కోర్సులున్నాయి, అపార అవకాశాలున్నాయి.

మాటలే నోట్ల మూటలు

4) మాటే మంత్రం అని నమ్మేవారు రకరకాల **కౌన్సిలింగ్ సర్వీసు**లలోకి రావచ్చు.

5) **హెల్త్‌కేర్ రంగం**–అంటే డాక్టర్లు, హాస్పిటల్సే అనుకోకండి. దానికి అనుసంధానంగా అనేక సర్వీసులున్నాయి.

6) **హెల్తు + సాఫ్ట్‌వేర్** కలిసి ఇష్టం ఉన్న వారు **'సాస్'** (స్టాటిస్టికల్ ఎనలైటికల్ సాఫ్ట్‌వేర్) నేర్చుకుంటే హెల్త్‌కేర్ ఎమ్ఎన్‌సిలలో మంచి జాబులున్నాయి.

7) **బ్యాంకింగ్ అండ్ ఫైనాన్సియల్ సర్వీస్** రంగంలో చాలా అవకాశాలున్నాయి. కోర్సులూ చాలానే ఉన్నాయి.

8) నేడు షేర్‌మార్కెట్ బాగా పుంజుకున్నందువల్ల **ఫైనాన్సియల్ ఎనలిస్టులు, స్టాక్స్ అండ్ టెక్నికల్ ఎనలిస్టులకు** చాలా డిమాండ్ ఉంది. వీటికి మంచి డిమాండ్‌తో బాటు నిరంతరం పారిశ్రామిక రంగాలతో సంబంధం ఉండి ఆసక్తి ఉన్నవారికి సరదాగా ఉంటుంది.

9) ఎప్పటికప్పుడు థ్రిల్ అనుభవించాలనుకునే వారికి **మీడియా రంగం** బాగుంటుంది. కోట్లు సంపాదించలేక పోవచ్చు గాని కోట్ల హృదయాలలో స్థానం సంపాదించుకోవచ్చు.

10) మనకు టి.వి ఛానల్సు చాలా ఉన్నాయి. **టి.వి అండ్ ఫిల్మ్‌మేకింగ్, విజువల్ ఎఫెక్ట్స్,** ఇతర అనుబంధ రంగాలలో అనేక అవకాశాలున్నాయి.

11) **ఫుడ్ ఇండస్ట్రీ** చాలా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది.

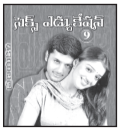
12) విమానాలు బస్సుల్లా తిరుగుతున్నాయి. **ఏవియేషన్ రంగం**లో ఐటికి మించిన ఆదాయం వస్తుంది. ఆకాశంలో ప్రయాణించవచ్చు. గ్లామరస్‌గాను ఉంటుంది.

ఇలా ఎన్నెన్నో కొత్త అవకాశాలున్నాయి. వాటిని ఆయా రంగాలకున్న ఎట్రాక్షన్‌ని బట్టి కాకుండా, మీ అభిరుచిని, అందులో ఇమిడిపోగల మీ సహజ నైపుణ్యాన్నీ (ఫ్లెయిర్) దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎంచుకోండి. ఆకాశమంత ఎత్తుకి ఎదిగిపోండి!

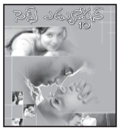
మీరు చదవాల్సిన **సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్** పుస్తకాలు

(మొత్తం రు. 70 మాత్రమే)

(స్టాకు ఉన్నంతవరకే)



9 వ భాగం : సుప్రసిద్ధ 'ప్రణయకళ' గ్రంథం - పాత, కొత్త అన్ని దాంపత్యాలలోనూ కొత్త ప్రణయ దీపికల వెలుగులు నింపే గ్రంథం.



10 వ భాగం : సెక్సు సమస్యలు, వాటికి కారణాలు, వివిధ మానసిక సెక్సు సమస్యలు - నపుంసకత్వానికి చికిత్సలు - సెక్సులో స్త్రీలు చురుగ్గా పాల్గొనేందుకు సూచనలు - హస్తప్రయోగం మంచి చెడ్డలు.





11 వ భాగం : సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ అంటే ఏమిటి ? తల్లిదండ్రులకి సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ - టీచర్ల పాత్ర - తల్లిదండ్రుల పాత్ర - చిన్నపిల్లల్లో యువతలో సెక్స్ ప్రవర్తన - సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేకపోతే ఏమవుతుంది? అశ్లీలత వల్ల ప్రమాదాలు, స్త్రీ పురుషుల్లో కామవాంఛలో తేడాలు - మలద్వార రతి మంచిదేనా ? - సెక్స్ థెరపీ అంటే ఏమిటి ? వగైరా.



12 వ భాగం : స్త్రీలు బహిష్టు అవడానికి కారణాల నుంచి అనేక రకాల బహిష్టు సమస్యలకి కారణాలు, చికిత్సలు.



20 వ భాగం : సెక్సు విజ్ఞానశాస్త్రం - బాల్య, కౌమార, వార్ధక్యాలలో సెక్సు అవయవాల అభివృద్ధి, ఫిజియాలజీ, కామప్రవర్తన, కామ అవసరాలు మొ॥ వాటి గురించి మాస్టర్స్, జాన్సన్‌ల పరిశోధన ఆధారంగా వివరణ.

21 వ భాగం : సెక్సాలజీకి సంబంధించిన 22 విజ్ఞానాత్మక వ్యాసాలు.



25 వ భాగం : గర్భం ఎలా వస్తుంది? గర్భవతులకు 9 నెలల్లో ఎలాంటి సమస్యలొస్తాయి? ఏం చేయాలి? ఎలాంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి... వగైరా.

సంతానం కోసం ప్రయత్నిస్తున్న పురుషుల కోసం

హెల్త్ సప్లిమెంట్స్

మీ పరీక్షల రిపోర్టులు జిరాక్స్ చేసి కొరియరు ద్వారా లేదా, స్కాన్ చేసి ఇమెయిల్ ద్వారా పంపండి

(వీర్య పరీక్ష, హార్మోన్ టెస్టులు, స్కానింగ్/డాప్లర్ పరీక్ష వగైరా రిపోర్టుల్లో ఏవి ఉంటే అవి).

పూర్తి వివరాలకై www.rishiayurved.in

పురుషుల సంతాన లేమి విషయమై ఉచిత సలహా, సంప్రదింపులకై

సెల్: **8500555365**

(రా॥ 7 - 10 వరకు)



వైటోఫెర్-ఎన్ ట్రాన్స్‌క్యూ



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.SexualHealth.com
www.abhisarika.com

అడగండి చెప్పుతాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...
సంతానం కలగకున్నా... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు)
వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

సంతానం కావాలి

మా వివాహమై 8 సం॥లు. నా వయసు 48. నా భార్యకు 47. నా భార్యకి ఒక సం॥ నుంచి బహిష్టు కావటము లేదు. ఆగిపోయిన వనుకుంటున్నాను. మాకు సంతానం కావలెను. మీ సలహా కావలెను.

- ఎ.ఎస్., కర్నూలు

మీ భార్యకు బహిష్టులు ఆగిపోయి ఉండవచ్చుననే మేమూ అనుమా నిస్తున్నాము. అయినప్పటికీ సంతానం కావాలని భావిస్తే అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నిక్స్ ఉపయోగించి సంతానం పొందటం సాధ్యమే. ఖర్చు మాత్రం లక్షల్లో ఉంటుంది. వైద్యచికిత్స జాస్తిగా ఉంటుంది. ప్రసవం అధికశాతం సిజేరియన్ అవసరపడుతుంది. ఈ అంశాలనూ + పిల్లల పెంపకం బాధ్యత లను నిర్వర్తించడంలో మీకుండే సాధక బాధకాలనూ బాగా ఆలోచించుకుని నిర్ణయించుకుని ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ ఇన్‌స్టిట్యూ ట్‌లో సంప్రదించండి.

భయం వద్దు, బంగారు కలలు కనకండి!

నేను 5 సం నుంచి స్వయంతృప్తి చేసుకుంటున్నాను. అంటే మంచంకేసి అదుముకుని ఇంద్రియం పడగొట్టేవాడిని. దీనివల్ల లేపనశక్తి మొత్తం పోయింది. డాక్టర్లను కలిస్తే ఏమీ భయం లేదని చెప్పి మందులు వ్రాసారు. ఫలితం లేదు. నేను హ.ప్ర. వరకే వారికి చెప్పాను కాని సినిమాలు చూసినా నాకు యింద్రియం పడిపోతుంది. 2,3 నెలల్లో నా పెళ్ళి ఉంది. నన్ను త్వరగా సరిచేయగోరు తున్నాను.

- బి.వి.యస్., గుంటూరు

మంచంకేసి రుద్దుకున్నా, హస్త ప్రయోగం చేసుకున్నా, కలల్లో యింద్రియం

పడినా, సినిమాలు చూసినపుడు, పుస్తకాలు చదివినప్పుడు వీర్యస్ఖలనం జరిగినా– ఎలా అయినా మీకొచ్చే నష్టమేమీ ఉండదు.

అలా యింద్రియం పోవటం వల్ల లేపనశక్తి తగ్గిపోతుందన్న భయం మీలో ఏర్పడినందు వల్లనే మీకీ సమస్య ఏర్పడింది. ఆ సందేహంతో పెళ్ళి విషయం తలుచుకున్నప్పుడల్లా దిగులు పుట్టడం సహజం.

మేము చెపుతున్నాము! మీకేం భయం లేదు. ఏ నష్టమూ రాదు. మనసులోంచి ఈ ఆలోచనలన్నీ పారద్రోలి ధైర్యంగా పెళ్ళి చేసుకోండి. కాబోయే వైవాహిక జీవితం గురించి ఆందోళన పడటం మాని, హాయిగా బంగారు కలలు కనండి. మీకు ధైర్యం చిక్కకపోతే మా వైటెక్సు, ముస్లి గోళీలు వాడుకోండి.

తెగినప్పటి నుంచీ భయం

నాకు పెళ్ళయి 6 నెలలైంది. ఇంత వరకూ ఇబ్బందులేమీ రాలేదు. కాని మొన్నరాత్రి మేము రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు అంగశీర్షం క్రింద ఉండే వరం తెగి చాలా రక్తం వచ్చింది. చాలాసేపు ఆగలేదు. అప్పటి నుంచీ రతి అంటే భయం పట్టుకుంది.

– సు., నల్గొండ.

ఏమీ భయంలేదు. జారుడు ద్రవాలు సరిగా ఊరనందువల్లనో, మోటు సరసం చేసినందుకో తెగినట్టుంది. ఒకసారి స్థానిక MD లేదా MBBS డాక్టర్లెవరికైనా చూపించుకొని యాంటీబయాటిక్స్ కోర్సు వాడుకోండి. 3-4 రోజుల్లో గాయం పూర్తిగా మానిపోయి రతిలో పాల్గొనగలరు.

చిన్నదయ్యే మార్గం లేదా?

నాకు స్వయంతృప్తి అలవాటుంది. నా వయసు 20. నా అంగము పరుపుకి ఆనుకునే పద్ధతిలో స్వయంతృప్తి చేసుకుంటాను. అందువల్లనేనేమో నా అంగం చాలా పెద్దదిగా 7 అంగుళాలుంటుంది. కొంచెం వంకరగా, లావుగా కూడా ఉంది. నేను బక్కగా ఉన్నాను. నా అంగాన్ని చూసి మా ఫ్రెండ్స్ రకరకాల కామెంట్స్ చేస్తున్నారు. నా అంగం ఇంకా పెరిగిపోతుందా? చిన్నదయ్యే అవకాశం లేదా? నేను పెళ్ళిచేసుకొని సుఖపడగలనా? **– విజయవాడ**

స్వయంతృప్తివల్ల, హస్తరతివల్ల అంగం పెద్దదవదు, చిన్నదిగానూ అవదు. అంగం వంకరకీ స్వయంతృప్తికీ కూడా సంబంధం లేదు. ఒకవేళ స్త్రీతో అంగప్రవేశం సమయంలో కాని రతిలో కాని యిబ్బందులు ఏర్పడితే మీ ఇద్దరి అంగ ప్రమాణాలకూ తగినట్టుగా రతి విధానాన్ని మార్పు చేసుకోవచ్చు. స్త్రీ బీజవాహికకి సాగే గుణం ఉంది. కాబట్టి యిబ్బందేమీ కలగదు. సృష్టిరహస్యం, ప్రణయకళ, కామశిల్పం పుస్తకాలలో వివిధ అంగ ప్రమాణాలకు తగిన రతి విధానాలు వివరించాము. చదవండి.

క్రాస్ రోడ్స్

నా భార్య మైలియరీ టి.బి. వ్యాధితో చనిపోయినది. నేను మరల పెళ్ళి చేసుకోవడం ఎంత వరకూ మంచిది? నాకు వేసక్టమీ జరిగినది. నా వయసు 36, నాకిద్దరు మగపిల్లలు. రీకేనలైజేషన్ చేయించుకున్నా సక్సెస్ రేట్ తక్కువ అన్నారు మిలటరీ సర్జన్. అందువల్ల కన్యను చేసుకొనుట మంచిది కాదని నా అభిప్రాయం.

నాకైతే పిల్లలు కావాలని లేదు కాని రాబోయే ఆమె పిల్లలు కావాలంటే ఎలా అనేది సమస్య. జీవిత భాగస్వామి లేకుండా కాలం గడపటం కష్టంగా ఉంది.

పిల్లలు లేని విడోని చేసుకొనుట ధర్మశాస్త్ర సమ్మతమేనా? అందులో మంచి చెడ్డలు, లీగల్ కాంప్లికేషన్లు తెలియ జేయగలరు. నా రెండవ వివాహానికి పిల్లలు అయిష్టాన్ని సూచిస్తున్నారు. మా తల్లి దండ్రులు నాకు రెండవ పెళ్ళి తలపెడుతున్నారు. ఇవీ నా పరిస్థితులు.

– జె.టి. విజయవాడ

మీ మానసిక శారీరక అవసరాలను బట్టి మీరు మళ్ళీ పెళ్ళి చేసుకోవడానికేమీ సందేహించక్కర్లేదు.

అయితే, 'భార్యాదుఃఖం పునర్భార్యా...' అని మీరు మీ భార్య మరణంతో రాజీ పడినంత త్వరగా మీ పిల్లలు తల్లిలేని లోటుని జీర్ణం చేసుకోలేక పోతున్నారు. కనుక వారికి మరికొంత వ్యవధి యివ్వండి. రాబోయే తల్లి పట్ల వారికి అనుకూలత నెమ్మదిగా కలిగించే ప్రయత్నం చేసుకోండి.

విడో మేరేజెస్ గురించి నేను ధర్మశాస్త్రాలు చెపితే వీరేశలింగం పంతులు గార్ని అపహాస్యంచేసినట్టవుతుంది. అందులో అధర్మం మీకేమైనా కనిపించిందా, ఈ ప్రశ్న వేశారు? నా దృష్టిలో మానవతా ధర్మానికి మించిన ధర్మం లేదు. విధురుడిగా మళ్ళీ పెళ్ళికి మీకెంత హక్కుందో, వితంతువులకీ అంతే హక్కుంది. మీకు నచ్చిన స్త్రీ ఎవరైనా సరే ఆమెకి మీరు, మీ పరిస్థితులూ నచ్చితే తప్పక పెళ్ళి చేసుకోండి. ఆమెకి పిల్లలుంటే వారిని కూడా మీ పిల్లలుగా స్వీకరించండి. ఆమె పిల్లల్ని మీరు స్వీకరించలేని నాడు, మీ పిల్లల్ని ఆమె తన పిల్లలుగా చూసుకోవాలని ఆశించలేరు కదా! మీరు కోరుకున్నట్టు పిల్లలు లేని వితంతువు మీకు తారసపడితే సరేసరి!!

వితంతువుని పెళ్ళి చేసుకున్నందువల్ల లీగల్ కాంప్లికేషన్లేవీ వస్తాయని అనుకోము.

ఇక మళ్ళీ పిల్లలు పుట్టడం విషయానికొస్తే – మీరు వేసక్టమీ చేయించుకున్న సంగతి, రీ కేనలైజేషన్‌కి సిద్ధపడి ఉన్న సంగతీ ఆమెకి చెప్పండి. ఆపరేషన్ చేయించకపోతే 100% పిల్లలు పుట్టరు. చేయిస్తే పిల్లలు కలిగే అవకాశం కనీసం 30-50% అయినా ఉంది కదా! ప్రయత్నే ఫలే!! దేనికైనా సిద్ధపడి ఉండాలి కూడా.

అండకోశంలో గర్భం

నా భార్యకు అండకోశంలో గర్భం వచ్చిందని స్కానింగ్ పరీక్షలో చూసి చెప్పి వెంటనే ఆపరేషన్ చేసి ఎడమవేపు అండకోశాన్ని తీసేసారు. అండకోశంలో గర్భం ఎలా వస్తుంది? గర్భసంచీలో రావాలి కదా! మరి మాకు సంతానం కలుగు తుందా?

– ఎల్., చొప్పదండి

గర్భాశయంలో పెరగవలసిన పిండం శరీరంలో ఇతర చోట్ల పెరగటం అరుదే అయినా అసాధ్యమేమీ కాదు. అండవాహికల్లో, అండకోశంలో, పొట్టలో, అండవాహికకీ గర్భాశయానికీ మధ్య సందులో... ఇలా వివిధ అసహజ స్థానాల్లో గర్భం వచ్చే కేసులు అరుదుగా తారసపడుతుంటాయి.

అండకోశంలోని గ్రాఫియన్ ఫాలికిల్ (అండఫలం) పగిలి అండం విడుదలవుతుంది. అది అండవాహిక మధ్యలోకి చేరేసరికి వీర్యకణంతో ఫలదీకరించబడుతుంది. ఆ తర్వాత అది గర్భాశయంలోకి చేరి అక్కడ పిండంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఇది మామూలుగా జరిగే క్రమం!

మీ భార్యకి అండఫలంలోనే ఫలదీకరణ జరిగి పిండం కూడా అక్కడే ఎదగటం మొదలయింది. స్కానింగ్ లాంటి ఆధునిక పరీక్షావిధానాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి కనుక మీ భార్యకి ఏ ప్రమాదమూ రాకముందే అపస్థానంలో ఏర్పడ్డ గర్భాన్ని గుర్తించి తీసేసారు.

మీ భార్యకు ఒక అండకోశం తొలగించి వేసినా రెండోది ఉంది కనుక గర్భం మళ్ళీ తప్పకుండా వస్తుంది. కొంత ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు.

అండకోశంలో గర్భం రావటం అరుదైన సంఘటన. అది మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తుందని కూడా మీరు భయపడక్కర్లేదు. ఓ ఏడాది ఎదురు చూసి గర్భం రాకపోతే ట్రీట్‌మెంటు తీసుకోండి. కీడెంచి మేలెంచమన్నారు. మరోసారి కూడా ఇలాంటి ప్రమాదమే సంభవిస్తే, అండకోశం మొత్తం తీసెయ్యకుండా అవసరమైన భాగమే తీసే నిపుణులతో ఆపరేషన్ చేయించండి. అటుపైన (లేదా ఇప్పుడే) ఐవిఎఫ్ ద్వారా గర్భానికి ప్రయత్నించండి.

అలా ఎందుకయింది?

నాకు యిద్దరు పిల్లలు పుట్టేక వేసక్టమీ చేయించుకున్నాను. తరువాత ఏక్సిడెంటులో పిల్లలిద్దరూ పోయారు. పదేళ్ళ గ్యాప్‌లో రీకేనలైజేషన్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. స్పెర్మ్‌కౌంట్ 35 మిలియన్ల వరకూ వెళ్ళి సడెన్‌గా 'నిల్' అయిపోయింది. కారణం తెలియలేదు. మీ సలహా కావాలి.

– కె.ఆర్.ఆర్., బెర్హంపూర్

వీర్యకణాల సంఖ్య నిల్ (అజూస్పెర్మియా) అని వచ్చిన ఒకే ఒక రిపోర్టు ఆధారంగా నిర్ణయానికి రావటం సబబు కాదు. 15 రోజుల చొ॥న వ్యవధి యిస్తూ మరో రెండుసార్లు వీర్యపరీక్ష

చేయించండి. అయినా 'ఎజూస్పెర్మియా' అనే రిపోర్టు వస్తే టెస్టిక్యులార్ బయాప్సీ పరీక్ష చేయించటం మంచిది.

ఆపరేషన్ అనంతరం మరోసారి వీర్యనాళం మూసుకుపోయిందేమో దీనివల్ల తెలుస్తుంది. అలాగే మీ వీర్యాన్ని, రక్తాన్నీ ఏంటీస్పెర్మ్ ఏంటీబాడీల కొరకు కూడా టెస్టు చేయించడం మంచిది. వీటివల్ల కూడా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి ఒకోసారి నిలిచిపోవచ్చు. అయితే అకస్మాత్తుగా నిలిచిపోదనుకోండి.

కారణం తెలిస్తే చికిత్స తదనుగుణంగా నిర్ణయించవచ్చు.

వారసుడు

నాకు పెళ్ళయి 6 సంవత్సరాలు అయింది. నాకు ముగ్గురు ఆడపిల్లలు. మా అమ్మనాన్నలకు వారసుడు కావాలని ఆశగా ఉంది. నాకు మగపిల్లలు పుట్టనందుకు మా అమ్మ నాన్న రోజూ నన్ను ద్వేషిస్తున్నారు. నా పరిస్థితి చాలా హీనంగా ఉంది.

నాకు 10 మిలియన్ల వీర్య కణాలు ఉన్నాయి. మగపిల్లలు పుట్టాలంటే వీర్య కణాలు ఎక్కువగా ఉండవలెనా లేకపోతే ఇంకేమైనా మార్గాలున్నాయా? దయచేసి నా సమస్యను పరిష్కరించండి.

–ఉ. వద్దెపల్లి

మగపిల్లలే పుట్టే మార్గం కాని, ఆడపిల్లల్నే కనే మార్గం కాని లేవు. లేనివాటి మీద ఆశ పెట్టుకొని ఇంకా పిల్లల్ని కంటూ మీ మీద మీరు భారం పెంచుకుంటూ, 'సామాజిక నేరం' చేస్తూ పోవద్దు. మంది ఎక్కువయ్యే కొద్దీ మజ్జిగ పల్చనవుతుంది. మీ పిల్లలెవరికీ మీరు పూర్తిన్యాయం చేయలేరు. ఇక్కడితో ఈ ఆలోచన తెంచుకోండి.

మీ అమ్మానాన్నలకు వారసుడు మీరే, మీ పిల్లలు కాదు! మీకు వారసులు (ఆడయినా, మగయినా) మీ పిల్లలే. మీ పరిస్థితి చాలా హీనంగా ఉందన్నారు. హీనస్థితికి అవకాశం ఇచ్చినదెవరు? మీరే!

"నాకు ఆడపిల్లలయినా మగపిల్లలయినా సమానమే! నేను మగపిల్లవాడి కోసం ఎదురు చూడను. పెంచాల్సింది, పెంచేది నేను. కనుక కావాలో వద్దో నేను నిర్ణయించుకుంటాను" అని మీరు గట్టిగా చెప్పలేరా? నోట్లో నరం లేదా?

మీ కూతుళ్ళు 'మేమంటే మా నాన్నకి, నాయనమ్మ తాతయ్యలకి యిష్టం లేదు; వాళ్ళకి మగపిల్లాడే కావాలట!' అని ఏడవరా? ఏం తండ్రివయ్యా నువ్వు?

అంగ లోపం

నా సమస్య ఒకటి మీ ముందుంచుతున్నాను. నాకు గడ్డాలు, మీసాలు 15 సం॥రాల వయసులోనే వచ్చేశాయి. కాని నా పురుషాంగం మాత్రం చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. స్తంభించినపుడు 11 సెం.మీ. మాత్రమే ఉంది. నా బీర్జాలు కూడా చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. దీని వల్ల బయట నేనెప్పుడు Urineకి వెళ్ళను. ఎవరైనా చూస్తే చాలా చిన్నదిగా ఉందని అనుకుంటారేమోనని భయం. నా పురుషాంగం పూర్వచర్మం టైట్‌గా ఉంటుంది. వెనక్కి రాదు. సుంతీ చేయించుకుంటే సమస్య తీరిపోతుందని విన్నాను. దాన్ని ఎలా చేస్తారు? గాయం ఎంత కాలానికి మానుతుంది? ఒక ఫ్రెండ్‌నడిగితే చేసిన తర్వాత ఫ్యాంట్ వేసుకోవడానికి ఉండదు. ఒక రెండు నెలల పాటు వల్చని గుడ్డలాంటిది కట్టుకుని ఉండాలి అన్నాడు. నిజమేనా? ఎందుకడుగుతున్నానంటే నాకు కొంచెం సిగ్గు ఎక్కువ. ఏ డాక్టరు చేత చేయించు కోవాలో చెప్పండి దయచేసి నాకు కాస్త వివరంగా సమాధానం చెప్పండి.

– భీమవరం.

గడ్డాలు, మీసాలు వచ్చేశాయంటే మీ బీజాలు చక్కగా పనిచేస్తున్నాయని అర్థం. అలాగే అంగం పూర్తిగా ఎదగడానికి తగిన హార్మోనులు ఉత్పత్తి అయినవని అర్థం. కాబట్టి అవి ఎంత ఉన్నా వాటిని పెంచడం సాధ్యం కాదు.

మీరు మీ అంగాన్ని ఎంత చక్కగా ఉపయోగించ వచ్చునో నేర్చుకోండి. అలాగే మీ కామశాస్త్ర ప్రావీణ్యతని పెంచుకోండి. దాని వల్ల మీకు అంగం సైజు సమస్య ఎన్నడూ తలెత్తదు. ఇందు నిమిత్తం మీరు చదవాల్సిన పుస్తకాలు: జననాంగ విజ్ఞానం, ప్రణయకళ, వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు.

ఇక అంగ పూర్వచర్మం వెనక్కి

రానంత బిగుతుగా ఉంటే సుంతీ చేయించుకోవడం మంచిది. అది MS/ MBBS డాక్టర్లందరూ చేస్తారు. పూర్వచర్మం తొలగించిన అంగశీర్షానికి రమారమి వారం రోజుల పాటు డ్రెస్సింగ్ అవసరం పడుతుంది. అటుపైన దాని నైశిత్యం తగ్గేదాకా కొద్ది రోజులు రాపిడి ఇబ్బంది పెడుతుంది తప్ప మీ ఫ్రెండు చెప్పినట్టు నెలలేమీ పట్టదు.

ప్రోస్టేట్ ఆపరేషన్‌తో అంతా అయిపోయింది!

నా వయసు 57 సం॥లు. నాది ఐదంకెల జీతంతో పెద్ద కంపెనీలో ఉద్యోగం. జీవితంలో కావలసినవన్నీ పొందేనన్న తృప్తి ఉంది. ఏడాదిన్నర క్రితం నాకు ప్రోస్టేటు కేన్సరు ఉందని తెలిసింది. యూరాలజిస్టులు ముగ్గుర్ని సంప్రదించి అందరూ ఒకేలా ఎడ్వయిజ్ చెయ్యడంతో రాడికల్ ప్రోస్టటెక్టమీ ఆపరేషన్ చేయించు కున్నాను. ఇప్పుడు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నాను. మొదట్లో యూరిన్‌పై కంట్రోల్ ఉండేది కాదు. ఆపరేషనైన ఆరు నెలలకి పూర్తి కంట్రోల్ వచ్చింది.

కాని ఆపరేషనయ్యాక యిప్పటిదాకా నాకు అంగస్తంభనాలు రాలేదు. చాలా కొద్దిగా- ఉందా లేదా అన్నట్టు స్తంభిస్తుంది అంతే. ఆపరేషన్ ముందు వరకూ నేను సెక్స్‌ని కూడా తృప్తిగా అనుభవించాను. ఇప్పుడాలోటు తీరనిదిగా ఉంది.

నాకు ఇద్దరు యూరాలజిస్టులు చెప్పారు 5-6 నెలల్లో యిరక్షన్స్ మామూలుగా వచ్చేస్తాయని. ఇంటర్నెట్‌లో కూడా అలాగే చదివాను. కాని నా విషయంలో అలా జరగలేదు. అఫ్‌కోర్స్ కేన్సర్ సర్జరీవల్ల నా లైఫ్ సేవ్ అయింది. కాని అదే సర్జరీ వల్ల సెక్స్‌లైఫ్ మొత్తం తుడిచిపెట్టుకు పోయింది. ఇది నేను జీర్ణించుకోలేక పోతున్నారు. బహుశా లైఫంతా సక్సెస్‌ఫుల్‌గా గడచిపోవటం కారణమేమో!

మరో ప్రాబ్లమ్... నేను అప్పుడప్పుడూ masturbation ట్రై చేస్తున్నాను. ఎప్పటికైనా మెరుగు కనిపిస్తుందేమోనని. అంగం మెత్తగానే ఉంటోంది. ఇంకోటేం టంటే అంగం చిన్నదయింది.

అంగం ఉబ్బినట్టు ఉంటుంది. (masturbation చేసినప్పుడు స్ఖలనం కావటం లేదు. Orgasm టైంలో మాత్రం నొప్పి కలుగుతుంది. ఇవన్నీ సర్జరీవల్ల కలిగినవేనా? అంగం ఎందుకు చిన్నదవుతోంది? - హైదరాబాద్

ఫస్టఫాల్, ప్రోస్టేటు కేన్సరు కానీండి ప్రోస్టేటు ఉబ్బు కానీండి దేనికి సర్జరీ చేసినా 2-3 సమస్యలు దాదాపు తప్పని సరిగా ఎదురవుతాయి. 1. మూత్రంపై అదుపు పోవడం 2. స్ఖలనం కాకపోవడం 3. అంగస్తంభన జరగకపోవడం : వీటిలో మూత్రంపై అదుపు, అంగ స్తంభనం తిరిగివస్తాయి.

ప్రోస్టేటు కేన్సర్‌కి 'నెర్వ్‌స్పేరింగ్ రాడికల్ ప్రోస్టెటెక్టమీ' (NSRP) యే సర్వసాధారణంగా చేసే ఆపరేషను. దీని పుణ్యమా అని ఎందరో పురుషులు చాలా ఏళ్ళపాటు కేన్సరు లేకుండా హాయిగా బ్రతుకుతున్నారు. వాళ్ళకి మరణం, అనారోగ్యం కొన్నేళ్ళు వెనక్కి జరుగుతున్నాయి.

ఒక ఏక్సిడెంటై బ్రతికి బయటపడ్డ వాడు ఏ కాలో విరిగితే... విరిగిన కాలు గురించి ఏడవకుండా, బ్రతికి ఉన్నందుకు ఎలా సంతోషించాలో... కేన్సరు నుంచి విముక్తి పొందినందుకు మీరున్నూ సంతోషించవలసిందే! ఇంతటితో సరిపెట్టుకుని సెక్స్‌లైఫ్ త్యాగం చెయ్యం డని నేను చెప్పటం లేదు. మూత్రంపై అదుపు కూడా వచ్చేసింది కదా! ఇదికూడా వస్తుంది. మీరు హస్తప్రయోగం చేస్తూండటం కూడా ఒకందుకు మంచిదే!

నూటికి 50-60 మందిలో NSRP సర్జరీ జరిగేక 6 నెలల నుంచి రెండేళ్ళలోపు అంగస్తంభనాలు తిరిగి వస్తాయి.

ఇపుడు వయాగ్రా మొ॥ మందులొచ్చేక ఈ రికవరీ ప్రోసెస్ ఇంకొంచెం స్పీడుగా జరుగుతోంది. ఎటొచ్చీ మీరు ఈ మందులు ట్రై చేసారా లేదా అన్నది మీ ఉత్తరంలో రాయలేదు.

అయితే నూటికి నూరు మందిలోనూ ఈ రికవరీ కనిపించకపోవచ్చు. దానికి కూడా సిద్ధపడి ఉంటూ, స్తంభన చికిత్స వెంటనే ప్రారంభించుకోవడం మంచిది. ఇటలీలో జరిగిన ఓ పరిశోధన ప్రకారం NSRP ఆపరేషనైన తర్వాత త్వరలోనే అంగస్తంభనలకు చికిత్స తీసుకుంటే ఇరక్షన్స్ త్వరగానూ, పూర్తిగానూ మొదలవు తాయట. సో బెటర్ లేట్ దేన్ నెవర్!

పెద్ద వయసు వారిలో - ముఖ్యంగా వాస్క్యులర్ డిసీజ్ (రక్తనాళాలకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నవారిలో - అంగస్తంభనలు త్వరగా రికవరీ కాకపోవచ్చు. ఇలా చాలాకాలం పాటు పురుషాంగం స్తంభించకుండా 'నిరుపయో గంగా' ఉండిపోవడం వల్ల అందులోని కండర టిస్యూలు, రక్తనాళాలు క్షీణత (atrophy)కి గురవుతాయి. ఫలితంగా అంగంసైజు ఒక అంగుళం వరకూ తగ్గిపోగలదు. మీరు హస్త ప్రయోగం ద్వారా అంగానికి పని చెపుతూండటం

కొంతవరకూ మంచిదే అయిందన్నది ఇందుకే!

మీకు బ్లేదరు కంట్రోలు (మూత్రంపై అదుపు) వచ్చేసింది. సంతోషం. రాని వాళ్ళు బోలెడు మంది ఉన్నారు. వారిలో కొందరికి మరల బ్లేదరుకి రింగు అమర్చే ఆపరేషను అవసరపడుతుంది. లేదా మరేదేని చికిత్స చేయాల్సి వస్తుంది.

మీకు భావప్రాప్తి కలిగినపుడు నొప్పిగా ఉంటోందన్నారు. నిజమే! ఈ ఆపరేషన్ కారణంగా నెర్వస్ సిస్టమ్ యాక్టివిటీలో మార్పులొస్తాయి. వీర్యనాళం ఆకస్మిక సంకోచానికి లోనై ఆర్గాజమ్ బాధాకరంగా మారుతూంటుంది. ఇలాంటప్పుడు ఆల్ఫా బ్లాకర్ మందులు కొంతకాలం వాడితే బాధాకర భావప్రాప్తి మెరుగవుతుంది. క్రమేణా మందులు వాడడం మానెయ్యవచ్చు.

మీరొకసారి ఈ విషయాలన్నీ మీ యూరాలజిస్టుతో చర్చించండి. నేను చెప్పిన థియరీ అంతా అటుంచి ఆయన మీకేది అవసరమో ఆ చికిత్స చేస్తారు.

ఈ బాధలన్నిటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని ఇపుడు విదేశాల్లో పెద్ద ఆసుపత్రులలో NSRP సర్జరీ తర్వాత 'గ్రోత్ ఫేక్టర్లు' అనే మందులతో చికిత్సను, జీన్ థిరపీని చేయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. వీటి ప్రయోజనం ఏంటంటే ఆపరేషనయ్యాక కొత్త నరాలు, కొత్త రక్తనాళాలు అభివృద్ధి చెంది పైన చెప్పిన సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఆ రోజు ఎక్కువ దూరంలో లేదు!

పెళ్ళయింది కాని మూడ్ లేదు!

నాదొక వింత సమస్య నాకు ఈ మధ్యనే పెళ్ళి అయ్యింది. పెళ్లి అయినపుడు నుంచి సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు. ఎందుకో నాకు మూడ్ రావటం లేదు. పెళ్ళికి ముందు నా ఫ్రెండ్ నేను సెక్స్‌లో పాల్గొనేవారము. నా అంగం వాడి నోరులో, వాడి అంగం నా నోరులో పెట్టుకుని తృప్తి చెందేవారము. ఇద్దరము కలిసి పడుకునేవారము. నేను అబ్బాయిని. అయినా అబ్బాయిలను చూస్తే మూడ్ తెగ వస్తుంది. అమ్మాయిలను చూస్తే మూడ్ రావడం లేదు. డాక్టర్‌గారు దయచేసి నా సమస్యకి ఏదైనా పరిష్కారం చూపండి.

- విశాఖపట్నం

ఈ తెలివి పెళ్ళికి ముందే ఉండి, అప్పుడే సంప్రదిస్తే మీకీ సమస్య రాకపోను. మీరు వెంటనే స్వయంగా సంప్రదించండి. మీ సమస్య పరిష్కారానికి చికిత్స పద్ధతులు చెపుతాము.

స్వలింగ ఆకర్షణ

స్వలింగ ఆకర్షణ పురుషులలో ఉన్నట్టుగా స్త్రీలలో కూడా ఉంటుందా?

- నర్సపూర్, నిర్మల్

ఉంటుంది. గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు ఎంతో మంది ఆ ఆకర్షణని అమలులో పెడుతున్నారు. స్త్రీలకి స్త్రీల పట్ల ఉండే సెక్సు ఆకర్షణని పూర్వం లెస్బియనిజమ్ అనేవారు. ఇపుడు సేమ్ సెక్స్ ఎట్రాక్షన్ అంటున్నారు. అలాగే స్వలింగ సంపర్క పురుషుల్ని పూర్వం హోమోసెక్సువల్స్ అనేవారు. ఇప్పుడు MSM (మెన్ హు హేవ్ సెక్స్ విత్ మెన్) అంటున్నారు.

ప్రముఖ సెక్స్ శాస్త్రవేత్త ఆల్‌ఫ్రెడ్ కిన్సీ ప్రకారం ప్రతి మనిషిలోనూ ఎంతో కొంత స్వలింగ ఆకర్షణ గుణం ఉంటుంది. అది 0 నుంచి 100% వరకూ ఎంతయినా కావచ్చు!

రతిభయం కావచ్చు

నా వయస్సు 27, నా భార్య వయస్సు 17 సం॥లు. మాకు వివాహమై రెండు సంవత్సరములు అవుతున్నది. మాది మేనరికపు వివాహము.

నా భార్యకు సెక్స్ అంటే అస్సలు ఇష్టం ఉండదు. ఈ రెండు సంవత్సరములో ఒక్కసారికూడా సెక్స్‌లో పాల్గొనలేదు. నా భార్యను ఎంత ప్రేరేపించిన కూడ తనకు ఆ కోరిక కలుగదు ఎందువలన. తనకు ఆ పని అంటే అస్సలు ఇష్టముండదని అంటుంది. అలా ఎందుకు జరుగుతున్నది.

పెళ్ళికిముందు నా భార్య నాతో బాగానే మాట్లాడేది. సరదాగా ఉండేది. మా పెళ్ళికోసం తనను మధ్యలో చదువు మాన్పించేయడం జరిగింది. పెళ్లి

అయినప్పటి నుండి నాతో సరిగా మాట్లాడదు. ఎక్కువ సమయం గడప డానికి ఇష్టపడదు. ఎప్పుడూ బాధ పడుతూ ఉంటుంది. తను మానసికంగా కృంగిపోవటం వలన సెక్స్‌కోరిక కల గటం లేదు కావచ్చును కదా!

తన స్తనాలను చేతులతో తీసుకోమం టుంది. వాటిని మృదువుగా స్పృశించ మంటుంది. అంతేకాకుండా నోటిలోకి తీసుకోమంటుంది. అలా చేయటం వలన ఎంతో ఆనందాన్ని పొందుతుంది. యోని శీర్షమును వ్రేలితో ప్రేరేపించినను పులకరించిపోతుంది. కాని యోనిలో యోనిస్రావాలు ఊరి వుండదు. ఎప్పుడు పొడిగానే ఉంటుంది.

ఎప్పుడైనా నా బలవంతముతో అంగీకరించినా అంగ ప్రవేశము చెయ్య నియ్యదు. నొప్పిగా ఉంది అంటుంది. ఇంత వరకు అంగప్రవేశము చేయలేదు.

తన రక్తములో హిమోగ్లోబిన్ శాతం తక్కువగా ఉంది. ఎప్పుడూ కాళ్ళు, నొప్పులు పెడతాయని అంటుంది. తల తిరుగుతున్నట్లుగా, వెంట గుంజు తున్నట్లుగా, మోకాళ్ళు నొప్పులు పెడుతు న్నట్లుగా ఉంటుందని అంటుంది. అసలు ఇలా ఎందుకు జరుగుతున్నది. మా ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

- జె.యస్.

మీ భార్యకు అంగప్రవేశమంటే భయం కావచ్చును. ఈ రకం భయం చాలామందిలో ఉంటుంది. ఇట్లాంటి పరిస్థితిలో ఉన్న స్త్రీలు ప్రణయకళకి అభ్యంతర పడరు, ఆనందిస్తారు.

కాని అంగప్రవేశం చెయ్యబోతే భయంతో బిగిసిపోతారు. ప్రణయకళని ఆనందించే సమయంలో యోనిస్రావాలు కలిగినా, యోనిద్వారం వద్దకు మీ చేయికాని, అంగం కాని పోతేచాలు తక్షణం యోని పొడారిపోతుంది. ఇటువంటి స్త్రీలు డాక్టరుచే జననాంగ పరీక్ష చేయించు కోవడానికి కూడా భయపడతారు.

మరేం కంగారు పడవద్దు. ఇది మానసిక భయమేకాని మరొకటి కాదు. ఇద్దరూ స్వయంగా (వెంటనే) సంప్రదించండి. మీ దాంపత్య జీవితం చక్కబరుస్తాము.

ఆమెకి పెళ్ళివల్ల అర్ధాంతరంగా చదువు ఆగిపోయిందన్నారు. చదువు కోవాలని ఉందేమో అడిగి తెలుసుకుని చదివించండి. ఇలా పెళ్ళయినాక ఉన్నత చదువులు చదివి కుటుంబాన్ని గొప్ప స్థితిలోకి తెచ్చినవాళ్ళు ఎందరోన్నారు.

చిన్న రొమ్ము కృంగదీస్తోంది.

నా వయసు 22. నాకు ఎడమ వేపు రొమ్ము చాలా చిన్నదిగా ఉంది. కుడివేపున నార్మల్‌గా ఉంది. స్నానం చేసినపుడు, బట్టలు మార్చుకునేటప్పుడూ

నలుగురిలో మసలేటప్పుడు నాకు చాలా బాధ కలుగుతోంది. ఒక వేపున ఇలా చిన్నదిగా ఉండిపోవడానికి కారణమేమిటి? దాన్ని ఆపరేషన్‌తో కాకుండా మందులతో మామూలుగా చేసే మార్గం ఉంటే చెప్పి నన్ను కాపాడండి. ఈ సమస్యలతో చాలా కుంగిపోతున్నాను.

–దుర్గ

జ. మనిషి శరీరంలో జతలుగా ఉండే అవయవాలేవీ ఒకే సైజులో ఉండవు. ఎడమ అవయవానికీ కుడి అవయవానికీ మధ్య సైజులో కొంత తేడా ఉంటుంది. ఆ తేడా తరచు కంటికి కనిపించనంత తక్కువగా ఉంటుంది. ఒకోసారి బాగా కొట్టొచ్చినట్టు కనబడుతుంది. రొమ్ముల విషయమూ అంతే.

ఏ ఒక్కరిలోనూ రెండు రొమ్ముల సైజు ఒకేలా ఉండదు. చాలా మందిలో ఈ తేడాని కంటితో గుర్తించవచ్చు. మీలా కొందరిలో ఇంకాస్త ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా ఈ సమస్యని మందులు సరిచేయవు. కనుక మూడు పరిష్కారాలు మీ ముందు ఉన్నాయి.

1. ఆపరేషన్ ద్వారా చిన్న రొమ్ముని పెద్దది చేయటం, (లేదా పెద్దదాన్ని చిన్నగా చేయటం)

2. Breast Pads ధరించి, లేదా డ్రెస్ చేసుకునే విధానంలో మార్పు తెచ్చుకుని, పైకి ఎబ్బెట్టుగా కనబడకుండా చూసుకోవటం.

3. అన్నిటికన్నా ఉత్తమం – ఈ సమస్య మిమ్మల్ని బాధించకుండా మీరు శరీరాన్ని యథాతథంగా మీరు అభిమానించే విధంగా కౌన్సిలింగ్ తీసుకోవడం.

గుర్తుంచుకోండమ్మా, దీన్ని లోపంగా భావించవద్దు, శాపంగా కృంగిపోవద్దు – ప్రతి మనిషిలోనూ ఏదో ఒక లోటు ఉంటుంది. అది మనల్ని బాధించకుండా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవటం ముఖ్యం.

డాక్టర్ పరీక్షిస్తుంటే అంగస్తంభనం !

నా వయసు 45 సం॥లు. ఈ మధ్య మూత్రం ఎక్కువ సార్లు పోసుకోవలసి వస్తోంది. పూర్తిగా రావడం లేదు. అందువల్ల డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే ఆయన మలద్వారంలోంచి వేలుపెట్టి లోపల నొక్కుతూ పరీక్ష చేసారు. అప్పుడు నాకు అనుకోకుండా అంగం గట్టిగా స్తంభించింది. నాకు డాక్టర్ దగ్గర అలా జరగడంతో సిగ్గేసింది. ఆ డాక్టర్ గారు యూరాలజిస్టుకి రిఫర్ చేసారు. అక్కడా అదే పరిస్థితి. ప్రస్తుతం యూరాలజిస్టు వద్ద ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటున్నాను. కాని అలా మలద్వారంలోంచి పరీక్ష చేస్తే అందరికీ అంగం స్తంభిస్తుందా? నా ఒక్కడికేనా? ఆ పరీక్షలో ఏం తెలుస్తుంది?

సి.కె.ఆర్మూర్

మీ డాక్టర్‌గారు మీకు చేసిన మలద్వార పరీక్ష పేరు డి.ఆర్.ఇ. (డిజిటల్ రెక్టల్ ఎగ్జామినేషన్). ప్రోస్టేటు గ్రంధి వాచిందేమో తెలుసుకోవడానికి, దాని నిర్మాణంలో ఏవైనా అసహజ మార్పులు వచ్చేయేమో గ్రహించడానికీ ఈ పరీక్ష చేస్తారు. పేషంట్ ఒంగుని ఉండగా మలద్వారం లోకి వేలు జొనిపి డాక్టర్ ప్రోస్టేటు గ్రంథిని పరీక్షిస్తారు. ఆ సమయంలో చాలా మందికి అంగం స్తంభిస్తుంది. వేలు జొనిపే ప్రాంతంలో ఉండే నరాలు స్పందించి ఇలా స్తంభనం కలగజేస్తాయి.

ఒక్క ప్రోస్టేటు పరీక్షే కాదు కొంత మందికి బీజాల పరీక్ష చేసినా, అంగ పరీక్ష చేసినా కూడా అంగం స్తంభిస్తుంది. ఆ సంగతి డాక్టర్‌కి తెలుసు కనుక పట్టించుకోరు.

హుషారుగా ఉండే డాక్టర్లు కొందరు వేళాకోళాలాడవచ్చు. అది మీరు పట్టించుకోనక్కర్లేదు.

తమాషా యేంటంటే ఎవరైతే ఇలా డాక్టర్ పరీక్ష వల్ల అంగస్తంభనం జరిగినందుకు సిగ్గుపడిపోతారో వాళ్ళలో ఆ embarrassment కారణంగా స్తంభనం ఎక్కువ సేపు నిలిచి ఉంటుంది. తప్పేంకాదు.

YOUR SEX QUESTIONS ANSWERED

These apges are meant for addressing the sexual concerns and questions of our English-speaking readers. Readers may direct their questions to editor.abhisarika@gmail.com or submit them through www.abhisarika.com

Robust males have larger penis?

Do robust people have much larger penises than their smaller counter parts? I am aged 23 and 175 cm tall with a weight of 72 kilos. Yet my penis measures only 14 cm when fully erect. This upsets me because I have seen guys who have much longer and apparently much stout shafts. For my age shouldn't I have a much bigger apparatus? (sorry for the slang.). I feel terribly shy to mingle with my friends especially at swimming pools and public bath places.

- TMG, Secunderabad

Well, body size has no relationship with the size of the penis (or that of testicles, for that matter). There are very tall people, very short ones, heavy weights as well as featherweights who have longer penises than yours and of course much shorter ones too.



'David' by Michelangelo

Just as some persons of your height are slender and some bulky, so also the penis size varies randomly among "man"kind. Since your penis size is quite the way it should be, you need not be embarrassed about it.

Women with hair around the nipples highly sexed?

My wife (age 22) has a few hairs around her nipples. She appears to be highly sexed and at times I am unable to satisfy her sexual needs. I am worried if she has excessive male hormone.

- R.V., Vizag

A few hairs around the nipples are quite common and do not reflect excessive testosterone (male hormone) levels in her body.

It is usual for a man to think of his partner as oversexed (or of himself as dysfunctional) when his partner frequently fails to get sexual gratification, though the real reasons could be quite different.

For example, the man reaching orgasm much earlier than his partner, the female partner receiving little or no sexual stimulation before intercourse, the female being unable to reach orgasm out of inexperience, lack of knowledge about various foreplay and coital techniques that could bring her to orgasm, and the like could cause sexual difficulties between the couples.

In your case, steps to identify and resolve such causal factors can bring about the missing sexual pleasure in your lives. Pl do consult in person or over

phone.

Foul smelling urine and white discharge - signs of STD?

Q : Can you tell me if these are signs of an STD? I have white discharge and my urine has a very foul smell...

Foul smelling urine could mean a urinary tract infection. Whether the white discharge is a healthy one or related to an underlying infection cannot be determined without examination. A consultation with a specialist treating uro-genital infect-ions will be helpful. You need not be afraid about this but should not neglect visiting your doctor either.

Given the brief content of your mail I cannot say anything more than this.

A 18 year old female from US writes:

I havent had sex before, and the first time my boyfriends penis wouldn't go in me. I didn't know if it was too big (cause he is bigger) to fit because I haven't had sex before.

Bigger males don't necessarily have bigger penises. Somehow penis size seems to have its own set of rules quite different from body height or any other body dimension.

It takes a few attempts, patient trying, proper knowledge about penetration methods, and using lubricants - for a big (or even medium sized) penis to go in the first time. Besides, you should learn to relax yourself and your vaginal muscles to achieve that. Go through help manuals.

A 24-yr. Indian male writes:

Hi! I am a 24-year old boy. I am a regular visitor of your site. I love to read all the answers which u give in a detailed manner. But for the past few months I am facing a problem for which I am mentally upset. Please give answer to my question.

Q. I am masturbating regularly from the age of 17. If I do not masturbate at least once a day, then after two days or so I notice that I have frequent erections throughout the day and thinks about nude men and women which increases my sexual desires and often leads to nightfall. During those days I cannot concentrate in my works and I am mentally very upset. Every thing is normal if I masturbate regularly. I know that too much of masturbation is harmful to sexual life. But I cannot live normally without masturbating. Please let me know why this happens?

Who said too much masturbation is harmful. HOW MUCH is TOO much?

At your age sexual thoughts, feelings and responses are high. In fact, the highest in a man's life time. So, it's natural that if your sexual tensions are not relieved by one or the other means, what you have just described will happen. Sexual energies wont let you keep cool. They drive you to crazily search for an outlet. Let go through masturbation than let those feelings upset your cool, concentration and other abilities.

The good thing is - neither night falls nor masturbation is harmful. They are quite normal, healthy and do you good.

So, don't worry even if you have to masturbate every day. It's many times safer than experimenting sex with men and women and thus contracting STDs, HIV etc.

Painful sex

Every time my girlfriend and I have intercourse, after only a few minutes I have to stop because she starts to have vaginal pain.

I only have an average size penis, so I wouldn't think it would be my size that hurts her. It's almost as if her vaginal muscles tighten up way too tight and she can't stand the penetration after.

I have noticed when I go down on her that after she has an orgasim, her vagina does in fact get too tight even for me to slide a finger in. This problem really upsets her because we can't have intercourse for more than just 3 or 4 minutes even when using lube.

The pain isn't constant, it only hurts when we keep trying to continue. Started about 1 year ago. she's been on birth control since she was 13.

We've tried different lubes, positions, and any other thing we can think of. PEASE HELP!!!

- M, 25, single, US

Thank you for sharing your concern with us.

It appears from your mail that your girl friend does not have difficulty during penetration... the pain starts a couple of minutes after penetration & thrusting and thereafter intercourse becomes difficult. Even if she bears with the pain for another minute or two to reach orgasm, she can no longer give another try because her vaginal muscles tighten and close the opening of the vaginal barrel.

You have described the pain as vaginal pain but I need to know specifically whether it

- is a pain or burning sensation

- starts at exactly at what point during intercourse,

- is felt around the vaginal entrance or inside the vaginal barrel or upon deeper thrusting

- is also felt in the lower abdomen.

Women using hormonal contraception may have reduced vaginal lubrication and increased chances of yeast infection, which in turn cause vaginal soreness and irritation during

జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతోంది? నివారణ ఎలా?

జుట్టు ఊడిపోవడం ఎవరికైనా చాలా ఆందోళన, బాధ కలిగిస్తుంది. మంచి తలనూనె రాసుకోవడంతో పాటు మరికొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1. ఆందోళన పెరిగితే జుట్టు రాలడం పెరుగుతుంది. కనుక జుత్తు రాలడం తగ్గాలంటే ఆందోళన తగ్గించుకోవాలి.

2. కొన్ని సమయాల్లో జుత్తు ఎక్కువ రాలిపోవడం సహజం. ఉదా: బహిష్టు ముగిసిపోయే వయసు, గర్భం ధరించేక. ఆందోళన పడకండి.

3. ఈ దిగువ లోపాలను సవరించుకోవాలి:

✡ మీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ ఉండటం అవసరం.

✡ రక్తలేమి వల్ల జుత్తు రాలిపోతుంది.

✡ జింకు, బయోటిన్ లోపం ఉన్నా జుత్తు రాలిపోతుంది.

(మరికొన్ని సూచనలు వచ్చే సంచికలో..)

intercourse. This makes intercourse very painful. The tightening up of vaginal muscles could happen through voluntary effort or involuntarily in response to the pain or burning sensation.

Other vaginal infections may also cause this problem and it's important to remember that a number of vaginal infections are free of symptoms for a good number of women.

You said the problem started with a previous partner, so it should be viewed from this angle too.

Hymenal remnants, pelvic masses, prolapsed ovaries, a medical condition called endometriosis, pelvic inflammatory disease are among the other prominent causes of vaginal pain associated with intercourse.

If no medical condition is identified, psychosocial factors need to be investigated. Anxiety, fear, religious orthodoxy, poor body-image, anger at partner, distrust, poor communication and much deeper causes are identified as sources of vaginal pain.

Whatever the cause, all women experiencing vaginal pain during intercourse on a regular basis should undergo gynec examination, because very often physical causes are involved.

Vaginal pain if neglected, can lead to vaginismus, and desire/arousal/orgasmic dysfunctions.

Therefore a gynec consultation is highly recommended as a starting point. Depending on the investigations, further evaluation can be planned. ✣

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.**AP/KD-21/2015-2017**
ABHISARIKA • RNI Regn.# 5908/61 Date of Publication: 19th of every month **Date of Posting: 20th/21st of every month**